COUP de POUCE
25 ANS





500 astuces POUR CUISINER COMME LES PROS

EN PRIME

TOP 20 MEILLEURES RECETTES

TOP 12 RECETTES À SAVOIR PAR CŒUR

TOP 10 RECETTES SAUVE-LA-VIE POUR RECEVOIR

TOP 20 MEILLEURS DESSERTS






















500 astuces

POUR CUISINER COMME LES PROS



COUP de POUCE
25 ANS

500 astuces POUR CUISINER COMME LES PROS



25 ANS DE TRUCS GOURMANDS

Si vous êtes chanceux, vous êtes tombés dans la potion quand vous étiez enfants. Avec une maman un tant soit peu ouverte, qui vous permettait de vous asseoir sur le comptoir pour mieux la regarder cuisiner, vous avez pu apprendre par imitation. Mais si vous n'avez pas eu l'occasion de vous initier aux bases de la cuisine en bonne compagnie, si personne ne vous a ouvert les portes de cet univers alléchant, si vous avez fait vos premiers pas culinaires à tâtons, il a bien fallu vous doter de guides. Un livre par-ci, un magazine par-là, une émission culinaire en passant, et voilà qu'au fil des jours l'idée de cuisiner s'est matérialisée. Adieu l'obligation, bienvenu le plaisir!

Car c'est en gagnant de la confiance que le geste de cuisiner devient une petite création quotidienne. C'est en osant un peu plus d'épices, en remplaçant un ingrédient par un autre, en improvisant un peu ou beaucoup que le bonheur l'emporte.

Mais pour que le bonheur se manifeste, on doit d'abord avoir de solides bases. De celles que *Coup de pouce* transmet à ses lectrices depuis maintenant 25 ans. Des trucs, des astuces, des conseils de pros, on en a publié depuis notre premier numéro! Vous dire le plaisir que nous avons éprouvé à dépoussiérer nos archives! D'abord, il fallait faire un sérieux tri, car, en matière de bouffe, nos connaissances ont drôlement évolué. Prendre le temps d'expliquer ce que sont les herbes de Provence serait aussi superflu qu'insultant pour les *foodies* que nous sommes devenus. Mais nous avons retracé avec joie un nombre incalculable de trucs aussi utiles aujourd'hui qu'en 1984, nous avons rassemblé toutes nos techniques culinaires expliquées en photos, nous avons sélectionné avec soin les aliments qui méritaient une présentation...

Au final, nous vous offrons ce livre coloré, frais, pétillant, pratique, une véritable mine de renseignements que vous ne vous lasserez pas de consulter. Un ouvrage résolument tourné vers l'avenir, qui fait saliver et qui donne envie d'aller au marché pour mieux cuisiner. Car, bien sûr, cet ouvrage contient aussi des recettes! En doutiez-vous? Nous n'avons pas pu résister à la tentation de vous mettre encore en appétit.

En vous remerciant de votre fidélité, je vous souhaite, une fois de plus, des heures de plaisir aux fourneaux!

Mélanie

Mélanie Thivierge
Rédactrice en chef de la bannière *Coup de pouce*

TABLE DES MATIÈRES









NOS trucs

Vous vous demandez comment empêcher la cassonade de durcir, comment faire des suprêmes d'orange aussi parfaits que ceux qu'on vous sert au resto? Eh bien, vous trouverez dans les pages qui suivent la réponse à ces questions, ainsi qu'à 498 autres que vous ne vous posez peut-être pas encore. On le sait, on y a pensé!

001 De vraies bonnes pâtes!

☐ Il est conseillé de les cuire dans une grande casserole et une bonne quantité de liquide (16 t/4 L d'eau pour 1 lb/500 g de pâtes) parce qu'elles absorbent l'eau et perdent leur amidon à la cuisson.
☐ Saler généreusement l'eau de cuisson (1 c. à tab/15 ml de sel pour 16 t/4 L d'eau).
☐ Ne pas ajouter d'huile, car elle empêche la sauce de bien adhérer aux pâtes.
☐ Pour éviter qu'elles ne collent, porter l'eau à ébullition, ajouter les pâtes et remuer aussitôt. Maintenir l'ébullition tout au long de la cuisson.
☐ Le meilleur moyen de savoir si les pâtes sont cuites, c'est d'y goûter avant la fin du temps de cuisson recommandé. Elles sont prêtes lorsqu'elles sont encore légèrement fermes sous la dent, d'où l'expression «al dente».
☐ On les égoutte, mais on ne les rince pas (à moins de les servir froides) pour éviter d'enlever la pellicule d'amidon qui fait adhérer la sauce. Si les pâtes sont collantes (donc probablement un peu trop cuites), leur ajouter un filet d'huile ou les mélanger à la sauce le plus rapidement possible.
☐ Surtout, servir aussitôt. Les pâtes n'attendent pas!

002 GRILLER LES GRAINES DE CITROUILLE

Les débarrasser d'abord de la chair et des filaments, les rincer et bien les éponger avec des essuie-tout, puis les laisser sécher à l'air libre toute une nuit. Disposer les graines sur une plaque de cuisson légèrement huilée et les cuire au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler. Elles feront une excellente collation santé.

003 L'abc de la marinade

Contenant. Un grand sac de plastique (de type Ziploc) ou un plat en verre ou en acier inoxydable. On évite l'aluminium, qui donne un goût de métal à la marinade et qui risque de s'oxyder à cause de l'acidité. On ne recommande pas non plus les bols en plastique, car ils absorbent les odeurs.

Manière. Si on se sert d'un sac de plastique, le déposer dans un grand bol pour éviter les dégâts en cas de fuite. Insérer la viande, la volaille ou les fruits de mer dans le sac et verser la marinade dessus, en prenant soin d'en réserver une partie pour badigeonner en cours de cuisson. Fermer hermétiquement le sac.
☐ Si on se sert d'un plat en verre ou en acier inoxydable, le couvrir d'une pellicule de plastique pour empêcher les odeurs de se répandre dans le frigo.
☐ Toujours faire mariner au réfrigérateur et non à la température ambiante.

Astuce. Pas besoin de verser une grande quantité de marinade dans le plat: on n'a qu'à retourner les aliments de temps à autre pour s'assurer qu'ils sont bien enrobés.

Précaution. Bien égoutter la viande avant de la faire cuire, sinon elle risque de bouillir au lieu de griller.

004 De beaux pâtés

Pour des pâtés de bœuf haché bien fermes, qui ne se déferont pas à la cuisson, on les façonne, on les met côte à côte dans une assiette, on les couvre d'une pellicule de plastique et on les met au réfrigérateur environ 1 heure.

005

Un citron réchauffé donnera environ deux fois plus de jus qu'un citron froid. Avant de le presser, le mettre au micro-ondes à puissance maximale pendant 15 secondes ou le faire tremper 10 minutes dans une casserole d'eau chaude, puis le rouler quelques secondes sur le comptoir. De cette manière, on obtient d'un citron moyen environ 1/4 t (60 ml) de jus.



006 Quel beurre choisir: salé, demi-sel ou doux?

La différence? La quantité de sel: 2 % dans le beurre salé, 1 % dans le demi-sel (ou mi-salé) et aucun dans le doux (ou non salé). Le sel sert principalement à prolonger la conservation du beurre et à lui donner de la saveur. À la température ambiante, les beurres salé et demi-sel se conservent donc plus longtemps. Au réfrigérateur, toutes les variétés se conservent facilement jusqu'à 1 mois.

Utilisations. On emploie le beurre doux pour cuisiner, car il est plus facile d'ajouter du sel à une recette que d'en enlever. À table, on utilise le beurre salé ou le demi-sel: c'est une affaire de goût ou de santé.

007 DOIT-ON RINCER LE RIZ?

De façon générale, les riz étuvés, blancs ou à cuisson rapide n'ont pas besoin d'être rincés. Par contre, il est préférable de rincer les riz bruns, sauvages, au jasmin et basmati pour enlever les impuretés.



008 PÂTE DE TOMATES, BOUILLON, VIN: QUE FAIRE AVEC LES RESTES?

Une solution simple consiste à les congeler dans un bac à glaçons. Lorsqu'ils sont prêts, on démoule les cubes et on les place dans des sacs de congélation (ils se conserveront ainsi jusqu'à 6 mois). On les utilise sans les décongeler dans les soupes, sauces, ragoûts, etc. Seule précaution à prendre: tapisser le bac à glaçons d'une pellicule de plastique avant de le remplir de pâte de tomates, pour éviter de le tacher. Chaque cube équivaut à environ 2 c. à tab (30 ml) de liquide ou 1 c. à tab (15 ml) de pâte de tomates.

009 Un fouet efficace!

Qu'il s'agisse d'émulsifier une vinaigrette, de déglacer un poêlon ou de monter des œufs en neige, le fouet est un must.

Comment le choisir

Matériau. Le plus répandu, l'acier inoxydable, reste le meilleur choix, car il est très durable, mais il peut égratigner les revêtements antiadhésifs. Il en existe également en inox recouvert de silicone, qui n'égratignent pas, en plus de résister à des températures très élevées (jusqu'à 750 °F/400 °C). Les fils sont par contre plus souples que ceux des fouets en inox seulement et donc moins appropriés pour battre des préparations très épaisses. Les fouets en plastique et en nylon n'égratignent pas, mais ils résistent parfois mal à la chaleur. On évite donc de les laisser trop longtemps dans une casserole chaude.

Forme. Le modèle classique, souvent appelé «fouet ballon», est le plus courant. Polyvalent, il n'a pas son pareil pour fouetter de la crème ou des blancs d'œufs. Toutefois, pour déglacer le fond des poêlons avec du bouillon ou pour remuer une sauce, l'idéal est le format plat, qui permet de travailler horizontalement et d'atteindre plus facilement le bord des récipients. Finalement, le fouet à spirale est très utile pour les contenants étroits puisqu'il permet de travailler tant à l'horizontale qu'à la verticale.

Nombre de fils. Pour le modèle classique, on privilégie le plus de fils possible (certains modèles en ont jusqu'à 12). Plus leur nombre est élevé, plus il sera facile de monter les œufs en neige ou d'émulsifier une vinaigrette. On s'assure que les fils sont solides et fixés au manche. Pour un fouet plat, qui permet de mélanger des préparations plus épaisses, le nombre idéal de fils est de quatre.

Manche. Il existe toutes sortes de manches, en acier inoxydable, en plastique ou en caoutchouc. On privilégie ceux de forme arrondie, plus ergonomiques. On choisit le diamètre, plus ou moins large, selon la grosseur de notre main. Dans tous les cas, le poids du fouet doit être bien réparti entre manche et fils.

Entretien. Tous les matériaux (plastique, silicone, acier inoxydable) vont au lave-vaisselle.





a



b

010 Comment faire une crème brûlée parfaite

Crème brûlée

4 portions

- ☐ 3 jaunes d'œufs
- ☐ 3 c. à tab (45 ml) de sucre
- ☐ 3/4 t (180 ml) de crème à 35 %
- ☐ 1/4 t (60 ml) de lait
- ☐ 1/2 c. à thé (2 ml) de vanille
- ☐ 1/4 t (60 ml) de sucre d'érable ou de cassonade

a. Préparer la crème et le bain-marie

Dans un bol, battre vigoureusement les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et épais.

Dans une petite casserole, mélanger la crème, le lait et la vanille et porter à ébullition. Verser doucement et graduellement le mélange de crème dans le mélange d'œufs en fouettant bien pour empêcher les œufs de cuire.

Verser la préparation dans 4 ramequins peu profonds. Mettre les ramequins dans un plat allant au four tapissé d'un linge ou d'un essuie-tout. Verser suffisamment d'eau chaude dans le plat pour couvrir la paroi des ramequins à moitié (**photo a**).

Cuire au four préchauffé à 300 °F (150 °C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des crèmes ait pris mais que leur centre soit encore gélatineux.

Déposer les ramequins sur une grille et laisser refroidir. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures.

b. Caraméliser

Mettre les crèmes refroidies dans un plat allant au four et les entourer de glaçons. Ajouter suffisamment d'eau froide dans le plat pour couvrir la paroi des ramequins à moitié. Parsemer chaque crème de 1 c. à tab (15 ml) de sucre d'érable ou de cassonade (**photo b**).

Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 4 po (10 cm) de la source de chaleur, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre ait fondu et forme une croûte dorée. Servir aussitôt.

5 TRUCS SUR LES

framboises

011 On choisit des baies fermes et bien rondes. On évite celles qui sont trop mûres ou qui présentent de la moisissure.



012 Avec toutes les variétés disponibles, on peut en profiter du début de juillet jusqu'à la fin de septembre. On en trouve même des noires et des jaunes dans certains marchés publics.

013 Comme elles sont super-fragiles, on ne les laisse pas à la température ambiante et on les met rapidement au frigo. Dans un contenant hermétique, elles se conserveront de 2 à 3 jours. Par contre, elles se congèlent très bien: on les étale sur une plaque jusqu'à ce qu'elles aient durci, puis on les met dans des sacs de congélation. Elles se conserveront alors jusqu'à 1 an.

014 Pour s'en régaler, on les sort du frigo 30 minutes à l'avance. Comme elles se gorgent facilement d'eau, on les lave au moment de servir en les rinçant rapidement, puis on les laisse égoutter sur des essuie-tout.

015 **Coulis express:** Réduire en purée 1 t (250 ml) de framboises avec 2 c. à tab (30 ml) de sucre et 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron. Filtrer à l'aide d'une passoire.

5 TRUCS SUR LES

endives

016 On les range non lavées dans un sac perforé, dans le tiroir à légumes du frigo. Elles se conserveront environ 1 semaine.



017 On choisit des endives bien blanches et fermes, à feuilles serrées, sans taches brunâtres. La bordure des feuilles ne doit pas être trop verte (un signe d'amertume).

018 Pour les apprêter, on enlève les feuilles flétries, on passe les endives rapidement sous l'eau, puis on les éponge.

019 Défaite en feuilles, l'endive fait de jolies barquettes à hors-d'œuvre, et hachée, d'excellentes salades, particulièrement avec les betteraves, les pommes, les noix, les fromages et les agrumes. On la mange aussi entière gratinée, cuite à la vapeur ou braisée.

020 Pour réduire l'amertume, enlever le petit cône blanc à la base de la racine.



Découvrir la carambole

021 SAVEUR. Beaucoup de gens ont eu de mauvaises expériences avec la carambole, qu'ils trouvent trop sure. Le problème, c'est qu'il existe deux variétés exactement pareilles: l'une sucrée, l'autre aigrelette. Rien ne les distingue: seul un commis pourra nous indiquer de laquelle il s'agit. Lorsqu'elle est mûre et bien jaune avec les pointes brunies, la variété sucrée a une chair juteuse, délicieusement sucrée et rafraîchissante qui nous réconciliera avec ce beau fruit.

022 À L'ACHAT. Choisir un fruit bien jaune. Au besoin, le laisser mûrir à la température ambiante jusqu'à ce qu'il soit jaune doré et odorant. Mûre, la carambole se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. Il n'est pas conseillé de la congeler.

023 À TABLE. Rien de plus simple, il suffit de la couper en tranches (il n'est pas nécessaire de la peler). On l'aime pour sa belle forme étoilée qui décore à merveille les salades de fruits, les boissons, les punchs, les tartes, les gâteaux et — pourquoi pas? — le jambon et les assiettes de fromages. Cuite, elle sera étonnante au milieu des crêpes roulées et dans les sautés de poulet et de crevettes. La variété aigrelette peut très bien remplacer le citron dans les plats de poisson et de fruits de mer.

024 Traitement-choc pour cafetière filtre

☐ On remplit le réservoir d'un mélange moitié eau, moitié vinaigre blanc.
☐ On met la cafetière en marche, on laisse s'écouler quelques tasses, on éteint et on laisse reposer pendant 1 heure.
☐ On remet ensuite l'appareil en marche pour qu'il termine son cycle.
☐ On refait quelques cycles complets (avec de l'eau seulement) pour enlever l'odeur et le goût du vinaigre.
☐ Idéalement, on nettoie notre cafetière filtre chaque mois.

025 Pâte feuilletée 101

☐ Décongeler seulement le nombre de feuilles requis. Envelopper le reste et le mettre au congélateur.
☐ Un paquet de pâte feuilletée complet met environ 6 heures à décongeler au réfrigérateur. Les feuilles de pâte individuelles couvertes d'une pellicule de plastique prennent environ 4 heures au réfrigérateur et 30 minutes à la température ambiante.
☐ Sur une surface légèrement farinée, dérouler la pâte et la travailler une feuille à la fois (réserver le reste au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser) (**photo**). Si la pâte devient trop molle, la mettre au frigo.
☐ Utiliser un couteau aiguisé, un emporte-pièce ou une roulette à pâtisserie pour découper la pâte. Ne pas trop la travailler afin qu'elle reste tendre.
☐ Les plaques de cuisson foncées à surface antiadhésive peuvent faire dorer la pâte plus rapidement. Il faut donc surveiller la cuisson et rectifier sa durée, au besoin.





026 L'abc du sauté

☐ Couper la viande et les légumes en lanières de 1/4 po (5 mm) de largeur (carotte, céleri, courgette, etc.) ou les défaire en petits bouquets (brocoli, chou-fleur). Essayer de couper des morceaux de grosseur égale, afin de favoriser une cuisson uniforme.

☐ Préparer la sauce, s'il y a lieu. Sauce type: à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) de bouillon de bœuf ou de poulet, 2 c. à tab (30 ml) de sauce soja, 1 c. à tab (15 ml) de sauce d'huîtres, 1 c. à tab (15 ml) d'huile de sésame, 1 c. à tab (15 ml) de fécule de maïs et 1/4 c. à thé (1 ml) de pâte de piments ou 1 trait de tabasco.

☐ Toujours cuire à feu vif en brassant sans arrêt. Commencer par chauffer l'huile dans un wok, ajouter la viande et la faire sauter en brassant. Retirer la viande et la réserver au chaud. Faire ensuite sauter les légumes, en commençant par les plus durs (carotte, oignon, céleri, brocoli) et en terminant par les plus tendres (courgette, oignon vert) ou par les légumes surgelés.

☐ Ajouter la sauce en brassant. Remettre dans le wok la viande réservée, ajouter les petits extras, s'il y a lieu (châtaignes d'eau, pousses de bambou, arachides, graines de sésame, pignons, etc.), et mélanger. Servir aussitôt.

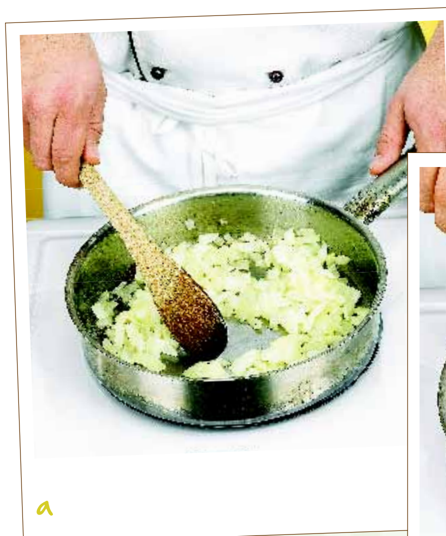
027 Comment réussir un risotto

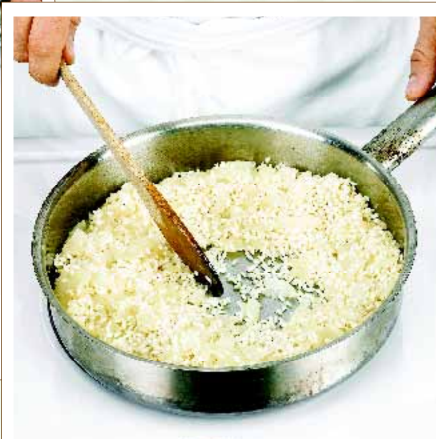


Risotto classique

8 portions

- ☐ 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive
- ☐ 1 oignon haché finement (ou 2-3 échalotes françaises, ou 1/2 t (125 ml de poireaux hachés)
- ☐ 2 t (500 ml) de riz à grain rond (de type arborio ou carnaroli)
- ☐ 1 gousse d'ail broyée
- ☐ 1/2 t (125 ml) de vin blanc sec
- ☐ 7 t (1,75 L) de bouillon de poulet (ou de légumes) très chaud
- ☐ 1/2 t (125 ml) de parmesan fraîchement râpé
- ☐ 2 c. à tab (30 ml) de beurre
- ☐ sel et poivre


a


b


c


d

a. Faire suer l'oignon
Dans un grand poêlon profond, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli (ne pas le faire dorer).

b. Enrober le riz
Ajouter le riz et brasser pour bien l'enrober d'huile. Ajouter l'ail et cuire pendant 30 secondes.

c. Mouiller le riz
Verser le vin blanc dans le poêlon et porter à ébullition. Cuire, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé. Ajouter 1/2 t (125 ml) de bouillon de poulet et poursuivre la cuisson à feu moyen, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il ait été entièrement absorbé. Répéter en ajoutant le reste du bouillon, 1/2 t (125 ml) à la fois (attendre que le bouillon ait été absorbé avant d'en ajouter). Le riz doit être tendre mais encore légèrement croquant (cuire de 20 à 25 minutes en tout et garder le bouillon dans une casserole sur la cuisinière).

d. Ajouter le parmesan
Retirer le poêlon du feu. Ajouter le parmesan et le beurre. Saler et poivrer. Bien mélanger et servir aussitôt.

4 VARIANTES EXQUISES

En partant de ce risotto classique (à la milanaise), on peut facilement créer de savoureuses variantes. À noter: on doit ajouter les ingrédients de la colonne B en même temps que la première quantité de bouillon, et les ingrédients de la colonne C à la toute fin.

	A	B	C
1	Bouillon de poulet	Radicchio	Bacon cuit, émietté
2	Bouillon de poulet	Champignons séchés	Poulet cuit, coupé en dés
3	Fumet de poisson	Safran	Crevettes cuites
4	Bouillon de légumes	Oignons verts hachés	Asperges cuites, coupées en morceaux

5 TRUCS SUR LE

brocoli

028 La tige, qu'on a souvent tendance à jeter, est également délicieuse. Il suffit de la peler et de la couper en rondelles ou en bâtonnets. Elle est parfaite en crudité, sinon on la cuit et on la déguste comme les bouquets.



029 On choisit le brocoli bien vert, ferme, les fleurons fermés et sans jaunissement. Dans les marchés publics, on en trouve aussi des pourpres à l'automne.

030 Au frigo, on le conserve dans un sac de plastique perforé pendant 1 semaine. Au congélo, on le garde jusqu'à 1 an, à condition de le blanchir préalablement pendant 3 minutes.

031 L'idéal est de le cuire à la vapeur, de le faire sauter ou de l'ajouter, blanchi, dans des plats de pâtes, des omelettes ou des quiches. Il fait aussi de savoureux potages et se marie très bien à une sauce blanche ou au fromage. Et bien sûr, il est délicieux cru, en petits bouquets avec une trempette.

032 **Équivalence pratique:** un pied de brocoli de taille moyenne donne environ 3 1/2 t (875 ml) de bouquets.

033

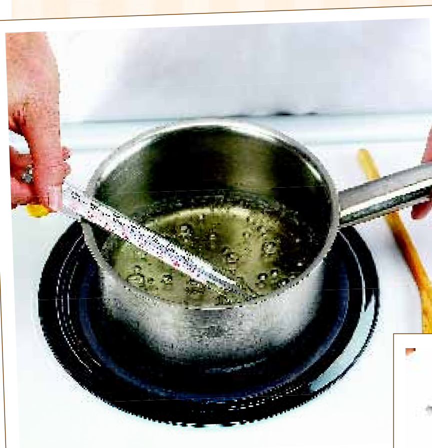
Comment faire une meringue italienne



LA MERINGUE ITALIENNE

Ce type de meringue présente plusieurs avantages:

☐ on évite toute contamination alimentaire puisque le sirop cuit les blancs d'œufs;
☐ on peut la conserver au réfrigérateur environ 2 jours sans qu'elle dégonfle;
☐ elle peut être déposée sur un dessert refroidi, contrairement à la meringue non cuite;
☐ on peut l'utiliser pour tous les desserts qui demandent une meringue molle.


a


b


c


d

a. Préparer le sirop de sucre

Dans une petite casserole à fond épais, mélanger 1 t (250 ml) de sucre et 1/4 t (60 ml) d'eau. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant avec une cuillère de bois jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser bouillir sans brasser jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 248 °F (120 °C) ou qu'une goutte de sirop jetée dans un verre d'eau froide forme une boule malléable.

b. Battre les blancs d'œufs

Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre 3 blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter une pincée de crème de tartre et battre jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes.

c. Incorporer le sirop de sucre

En battant à vitesse maximale, incorporer le sirop de sucre en le versant en filet sur la paroi du bol (attention de ne pas le verser directement sur les fouets pour éviter les éclaboussures). Battre pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit épaisse et ait refroidi.

d. Garnir le dessert

À l'aide d'une spatule, étendre la meringue sur le dessert. Cuire sous le gril préchauffé du four, sur la grille du centre, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée (tourner le dessert au besoin pour permettre à la meringue de dorer uniformément). Servir aussitôt.

3 trucs pour choisir, utiliser et conserver les huiles

034 **Choisir** Pour s'y retrouver devant le vaste étalage d'huiles, il faut lire les étiquettes. Bien que ce ne soit pas écrit en grosses lettres, la plupart des huiles végétales vendues au supermarché sont raffinées, ce qui veut dire qu'on a extrait l'huile à chaud pour en obtenir davantage; elle a perdu de sa saveur et de sa valeur nutritive, mais elle est quand même bonne pour l'usage quotidien. Pour plus de saveur, on privilégie les huiles végétales extra vierges (consulter l'étiquette).

035 **Utiliser** Quelle huile pour quelle utilisation?

TYPES D'HUILE	UTILISATIONS
Arachide	À table, cuisson au poêlon, sauté et friture
Canola	À table, cuisson au poêlon, pâtisserie et boulangerie
Maïs	À table, cuisson au poêlon et friture (si raffinée)
Noix	À table
Olive	Extra vierge: à table; ordinaire: cuisson au poêlon
Pépins de raisin	À table, cuisson au poêlon, sauté et friture
Sésame	À table et fin de cuisson seulement
Soja	À table, cuisson au poêlon et sauté
Tournesol	À table, cuisson au poêlon, sauté, pâtisserie (biscuits, pains aux bananes et muffins) et friture

Note: Les huiles extra vierges supportent moins bien la chaleur; il vaut mieux les réserver pour la table ou la cuisson légère au poêlon.

036 **Conserver** La plupart des huiles, raffinées ou non, doivent être conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur. Une fois ouvertes, les huiles à base de noix et de noisettes doivent être placées au réfrigérateur. Vérifier la date de péremption sur l'étiquette.





a



b



c



d

037 Comment préparer une belle omelette

a. Préparer

Dans un bol, battre légèrement 3 œufs à l'aide d'une fourchette de manière à mélanger les jaunes et les blancs (simplement aérer la préparation sans la faire mousser). Saler et poivrer.

b. Cuire

Chauffer un poêlon à surface antiadhésive de 8 po (20 cm) de diamètre à feu moyen. Lorsqu'il est bien chaud, ajouter une noisette de beurre et le faire fondre en inclinant le poêlon. Verser aussitôt les œufs battus et cuire pendant 10 secondes sans remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en ramenant les œufs cuits du bord vers le centre à l'aide d'une spatule en silicone (prolonger légèrement le temps de cuisson pour une omelette moins baveuse).

c. Replier

Une fois atteint le degré de cuisson désiré (l'omelette doit être cuite à l'extérieur et encore crémeuse à l'intérieur), ajouter la garniture, s'il y a lieu. À l'aide de la spatule, replier le tiers de l'omelette vers le centre.

d. Présenter

Glisser l'omelette dans l'assiette en la pliant une seconde fois.

ON AJOUTE UNE GARNITURE?

Toujours ajouter la garniture (ciboulette, fromage, champignons poêlés, épinards cuits, jambon, etc.) au centre de l'omelette juste avant de la plier. Au besoin, cuire la garniture à part au préalable.

5 TRUCS SUR LES

carottes

038 Saviez-vous qu'il faut éviter de ranger les carottes avec des pommes, des poires, des pêches ou des avocats? L'éthylène qu'ils dégagent peut leur donner un goût amer.



039 Qu'elles soient mauves, blanches, jaunes ou orange, on les choisit fermes et bien colorées, avec un feuillage non flétri, s'il y a lieu. On évite celles qui ont commencé à germer ou qui présentent des parties molles.

040 Les peler ou non? On brosse les carottes nouvelles, on pèle les carottes ordinaires.

041 Si elles ont leurs queues, on les coupe au moment de réfrigérer, sinon les carottes perdront leur humidité et deviendront molles. Les carottes nouvelles se conservent pendant 2 semaines au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé, et les carottes ordinaires, jusqu'à 1 mois. Tranchées et blanchies pendant 3 minutes, elles peuvent se congeler jusqu'à 1 an.

042 Les carottes sont vraiment bonnes pour la vue! Le bêtacarotène qu'elles contiennent aide à l'assimilation de la vitamine A, qui contribue à l'entretien de la rétine.



3 trucs pour choisir, conserver et cuisiner le poisson

043 **Choisir** Tous les amateurs le disent: il n'y a rien comme du poisson frais! Pour vérifier sa fraîcheur, on se fie à nos sens: le poisson doit avoir une belle apparence et dégager une bonne odeur. Sa chair doit être ferme et élastique et reprendre sa forme après une pression du doigt. Mais le mieux, c'est encore de connaître un poissonnier qui nous mettra au parfum des derniers arrivages et qui nous renseignera sur les jours de réception des poissons frais. Pour les quantités, on recommande de 5 à 8 oz (150 à 250 g) par portion, sauf pour le poisson entier: le poissonnier peut alors nous conseiller.

044 **Conserver** Le poisson frais est à son meilleur la journée de l'achat. Si on ne le consomme pas aussitôt, l'éponger à l'aide d'un linge humide, puis l'envelopper de papier ciré et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera de 2 à 3 jours. Bien enveloppé d'une pellicule de plastique, il se gardera au congélateur de 2 à 3 mois pour les poissons maigres (morue, aiglefin, sole/plie, goberge, sébaste) et de 1 à 2 mois pour les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, truite).

045 **Cuisiner** Une règle d'or qui s'applique à tous les poissons et à presque tous les modes de cuisson: mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse et cuire de 10 à 12 minutes par pouce (2,5 cm) d'épaisseur pour le poisson frais et décongelé, et de 20 à 25 minutes s'il est congelé. Toujours le cuire à température élevée: de 425 °F à 450 °F (220 °C à 230 °C). Le poisson est prêt lorsque sa chair est opaque et se défait facilement à la fourchette. Au micro-ondes: cuire à intensité maximale en comptant 5 minutes par livre (500 g) et laisser reposer de 2 à 5 minutes pour terminer la cuisson.

046 Pour couvrir un dessert d'une pellicule de plastique sans abîmer sa garniture, piquer quelques cure-dents sur le dessus avant de l'envelopper.

047 Du moule à l'assiette de présentation

Pour retirer facilement une tarte d'un moule à fond amovible, rien de plus simple: on dépose le moule sur le fond d'un bol (**photo a**) et on laisse glisser l'anneau (**photo b**). Prendre la tarte et la tenir au-dessus d'une assiette de service. Glisser une spatule allongée sous la croûte et déposer la tarte dans l'assiette.



a



b



Découvrir l'orzo

048 **C'est quoi.** Une pâte courte qui a la forme d'un gros grain de riz.

Comment le mettre au menu. On le cuit comme n'importe quelle pâte courte, dans une casserole d'eau bouillante salée. Par contre, son utilisation ressemble davantage à celle du riz: on l'ajoute aux soupes, on l'apprête en salades ou on le sert en accompagnement d'un plat de viande ou de poulet.

Achat et conservation. On en trouve dans presque tous les supermarchés, dans la section des pâtes ou du riz. Il se conserve au garde-manger, dans un contenant hermétique, pendant au moins 1 an.

049

Comment faire des suprêmes d'orange



DES SUPRÊMES AU MENU

Tous les agrumes peuvent être taillés selon cette méthode. Comme la membrane blanche a un goût un peu amer, le fait de la retirer permet d'apprécier toute la fraîcheur des oranges, pamplemousses, mandarines, etc. On peut les ajouter aux salades légèrement amères (endives, épinards), aux plats de poisson au four, aux sautés de porc ou de poulet, ou les disposer comme garniture sur les desserts (gâteau au fromage, quatre-quarts, etc.).

a. Couper les extrémités de l'orange

À l'aide d'un petit couteau, couper une tranche d'environ 1/4 po (5 mm) sur le dessus et à la base de l'orange de façon à découvrir la chair. Déposer l'orange sur un des côtés coupés pour qu'elle soit bien stable.

b. Peler l'orange à vif

À l'aide du couteau, retirer l'écorce de haut en bas par larges bandes en suivant la forme du fruit et en veillant à retirer toute la peau blanche mais le moins de chair possible.

c. Lever les suprêmes

En travaillant au-dessus d'un bol afin de récupérer le jus, à l'aide du couteau, entamer l'orange jusqu'au cœur en longeant l'une des membranes blanches séparant les quartiers (ne pas couper la membrane). Entailler l'autre côté du même quartier en suivant la membrane, puis dégager le suprême. Procéder de la même manière pour dégager tous les suprêmes, en prenant soin de commencer par le côté du suprême encore attaché au reste de l'orange.

d. Récupérer le jus

Récupérer le jus des membranes en pressant fermement l'orange évidée au-dessus du bol.


a


b


c


d

5 TRUCS SUR LES

clémentines

050 On les choisit lourdes pour leur taille, sans meurtrissures ni parties molles, avec une écorce qui adhère bien à la chair.



051 Placées dans le tiroir à fruits du réfrigérateur, elles se conservent facilement jusqu'à 2 semaines, ou jusqu'à 5 jours à la température ambiante.

052 Presque toujours sans pépins, facile à peler et à défaire en quartiers, la clémentine est parfaite pour la collation ou le dessert des petits et des grands. On la consomme le plus souvent nature, mais on peut aussi l'ajouter aux salades de fruits, de riz ou d'épinards, aux sautés, aux couscous et aux plats de poisson ou de porc.

053 Comme la peau de la clémentine est beaucoup plus mince que celle des autres agrumes, on doit en prélever le zeste avec plus de précaution et presser moins fort pour en extraire le jus.

054 **À l'origine:** la clémentine est issue d'un croisement entre la mandarine et une orange amère effectué par un religieux, le père Clément, qui lui donna son nom.

5 TRUCS SUR LA

rhubarbe

055 On choisit des tiges fermes et croquantes, sans taches brunes, avec des feuilles fraîches (s'il y en a). Un peu de sève doit perler sur la tige lorsqu'on la casse.



056 Pour la préparation, on retire les feuilles (qui sont toxiques), on coupe les extrémités des tiges, on enlève les parties dures ou molles, puis on tranche en morceaux de 1 po (2,5 cm) (il n'est pas nécessaire de peler les tiges).

057 Pour la conservation, on retire les feuilles et on enveloppe les tiges non lavées dans une pellicule de plastique. La rhubarbe se conservera de 3 à 5 jours au réfrigérateur. Pour la congélation, on la coupe en morceaux de 1 po (2,5 cm), on les étale sur une plaque de cuisson jusqu'à ce qu'ils aient durci et on les met dans des sacs de congélation (aucun blanchiment n'est nécessaire). La rhubarbe se conservera alors de 8 à 12 mois.

058 Très acidulée, la rhubarbe se consomme toujours cuite, en compote, en tarte ou en pouding. On la marie souvent aux fraises, aux pommes ou aux jus de fruits pour diminuer son acidité.

059 Il est préférable de ne pas la faire cuire dans des récipients en aluminium, en fer ou en cuivre: il peut se produire une réaction avec ces métaux, et la rhubarbe prendra alors une couleur brune peu appétissante.

060 PARER LES ASPERGES

Avant de faire cuire les asperges, il faut enlever la partie dure et ligneuse. Tenir la base de la tige d'une main et le centre de l'autre, puis courber légèrement la tige; elle se cassera automatiquement à la jonction des parties dure et tendre.



Découvrir le fruit de la passion

061 Drôle de look pour un fruit au nom si évocateur. En fait, il doit son appellation aux Espagnols, qui utilisèrent les différentes parties de sa magnifique fleur pour expliquer la Passion du Christ aux Indiens!

062 À L'ACHAT. On ne se fie pas aux apparences: le fruit est prêt à être consommé quand il est tout ridé. S'il est lisse, le laisser à la température ambiante jusqu'à ce que sa peau se fronce. Une fois mûr, il se conservera jusqu'à 1 semaine au frigo. On peut congeler le fruit entier ou la pulpe seulement dans des bacs à glaçons.

063 À TABLE. La façon la plus simple de l'apprécier est de l'ouvrir en deux et de le déguster à la petite cuillère. En effet, sauf la peau, tout se mange: autant la chair, très juteuse, que les petites graines noires. Si on aime le jus, on appréciera le fruit. Comme il est très parfumé, quelques cuillerées suffisent pour aromatiser une salade de fruits, un yogourt ou de la crème glacée.

064 UN ESPRESSO AVANT LE DODO?

Que choisir si on ne veut pas hypothéquer sa nuit? Aussi étonnant que cela puisse paraître, c'est l'espresso! Eh oui, il contient légèrement moins de caféine que le café filtre, car l'eau passe rapidement dans la mouture et dissout moins de caféine.

065 Bien conservés, les fromages!

- ☐ On emballe les restes de fromage dans du papier d'aluminium ou dans l'emballage original s'il n'est pas trop abîmé, ou encore, on les conserve sous une cloche de verre. On évite à tout prix la pellicule de plastique, qui tue le fromage en l'empêchant de respirer.
- ☐ On range les fromages dans le tiroir à légumes, le plus loin possible du congélateur.
- ☐ On ne jette jamais du fromage: s'il est attaqué par de la moisissure, on enlève tout simplement 1 po (2,5 cm) de chaque côté du morceau, ce qui élimine les risques de contamination.
- ☐ On glisse les croûtes de fromage non mangées dans un sac de plastique hermétique et on les range au congélateur. Lorsqu'on prépare une quiche ou un plat gratiné, on sort ces restes et on les râpe sur le dessus de notre plat. Délicieux et économique!

Pour découvrir comment faire un plateau de fromages, voir page 200.



Choisir, conserver et déguster la crème

067 Choisir Pour cuisiner, on peut opter sans crainte pour les crèmes de type champêtre (15 % et 35 %), conçues spécialement pour résister à la chaleur et aux aliments acides. On peut aussi se tourner du côté des crèmes à cuisson.

068 Conserver Tant que notre contenant de crème n'est pas entamé, on peut se fier à la date de péremption, qui y est toujours indiquée. Une fois le contenant ouvert, la plupart des crèmes du commerce se conservent jusqu'à 15 jours; celles de type artisanal se gardent environ 1 semaine. Pour ne pas altérer leur goût et leur texture, il n'est pas conseillé de congeler les crèmes, sauf celle à 35 %: réchauffée, elle fait de belles sauces et peut entrer dans les préparations de gâteaux, de crêpes, etc.

069 Déguster On rêve encore de la bonne crème fraîche épaisse qu'on a dégustée en France? Cette recette permet d'obtenir une crème dont la texture ressemble beaucoup à celle de l'originale.

Dans un pot assez grand muni d'un couvercle, mélanger 1 1/2 t (375 ml) de crème à 35 % et 1/2 t (125 ml) de babeurre. Fermer hermétiquement et bien mélanger en remuant le pot. Laisser reposer à la température ambiante jusqu'au lendemain. Réfrigérer pendant au moins 24 heures avant d'utiliser.

Pour une crème fouettée parfaite, voir page 93.

066 Nettoyer ses pinceaux

La meilleure façon de nettoyer un pinceau à badigeonner, qu'il soit fait de poils synthétiques ou de silicone, est de le mettre au lave-vaisselle. Ainsi, on le désinfecte en plus de le nettoyer — ce qui est essentiel, surtout si on l'a utilisé pour badigeonner une viande crue. Si on le lave à la main, on le passe sous l'eau chaude, on le lave au savon et on le fait tremper dans une eau javellisée (1 c. à thé/5 ml dans 4 t/1 L d'eau) pour le désinfecter. On le jette s'il est collé ou décoloré.





a



b



c



d

070 Comment pocher des œufs

a. Faire glisser les œufs

Remplir une casserole d'environ 4 po (10 cm) d'eau et ajouter 2 c. à tab (30 ml) de vinaigre. Chauffer jusqu'à ce que l'eau frémisse (ne pas faire bouillir). Entre-temps, verser chaque œuf froid dans un ramequin ou dans une tasse à mesurer. Faire tourner l'eau (petit tourbillon) et y glisser l'œuf d'un seul coup en tenant le ramequin le plus près possible de la surface. Procéder de la même manière avec le reste des œufs (pour mieux contrôler la cuisson, pocher un maximum de 4 œufs à la fois).

b. Vérifier la cuisson

Laisser cuire les œufs pendant environ 4 minutes. À l'aide d'une écumoire, retirer un œuf et vérifier sa cuisson: le blanc doit être opaque et ferme, et le jaune doit être recouvert d'une mince couche de blanc translucide.

c. Arrêter la cuisson

Déposer les œufs pochés dans un grand bol rempli d'eau froide avec quelques glaçons (les œufs ne doivent pas se toucher). (Vous pouvez préparer les œufs jusqu'à cette étape et les laisser dans le bol d'eau froide couvert d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront pendant 24 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, plonger à nouveau les œufs dans l'eau bouillante pendant 1 minute au maximum.)

d. Égoutter et ébarber

Retirer les œufs de l'eau froide et les déposer sur un linge ou un essuie-tout. À l'aide d'un petit couteau, ébarber (couper les filaments autour de l'œuf), puis servir.

FRAIS, LES ŒUFS?

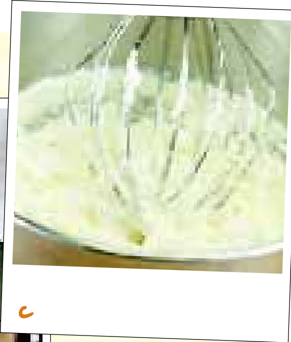
Il est important que nos œufs soient le plus frais possible pour que l'albumen (la partie blanche de l'œuf) couvre bien le jaune. Pour savoir si c'est le cas, les mettre dans un grand bol d'eau froide. S'ils coulent au fond, ils sont frais; s'ils ont tendance à se placer à la verticale ou à flotter, il serait préférable d'en faire des œufs brouillés.

071 Crème fouettée: des pics mous ou fermes

Voici ce qu'on entend par pics mous (**photo a**) et par pics fermes (**photo b**). Si on a trop fouetté la crème (**photo c**), on peut parfois la sauver en lui ajoutant quelques cuillerées à table de crème à 35 % froide et en la fouettant encore à la main jusqu'à ce qu'on obtienne la bonne texture.


a


b


c



072 Fondue au fromage 101

☐ Si l'huile des fromages remonte à la surface, déposer un essuie-tout plié en deux sur la fondue pour retirer l'excédent. Répéter au besoin.

☐ Si la fondue est trop liquide, augmenter la flamme du réchaud et ajouter un peu de fécule de maïs délayée dans un peu de vin blanc tiède ou de kirsch, ou encore une poignée de fromage râpé. Bien mélanger.

☐ Si elle est trop épaisse, augmenter la flamme du réchaud et ajouter un peu de vin tiède en remuant énergiquement.

☐ Si elle n'est pas homogène, remettre le caquelon sur la cuisinière et ajouter 1 c. à thé (5 ml) de fécule de maïs délayée dans un peu de vin blanc tiède et de jus de citron fraîchement pressé. Porter brièvement à ébullition en remuant bien.

☐ Si on aime les fondues onctueuses, laisser reposer le mélange de fromage râpé de 1 à 2 heures dans le vin.

☐ On est gourmands? On peut allonger la fondue pendant le repas. S'il reste du fromage, on augmente la flamme du réchaud et on ajoute un peu de fromage râpé et du vin blanc tiède en remuant énergiquement.

5 TRUCS SUR LES

ananas

073 On choisit un ananas mûri à point, qui dégage un parfum sucré. Autres critères à rechercher: un feuillage vert luisant et une écorce sans meurtrissures ni parties molles.



074 Mûr et entier, il se conserve à la température ambiante jusqu'à 2 jours ou au réfrigérateur de 3 à 5 jours. Coupé et pelé, il se conserve dans son jus de 3 à 5 jours au réfrigérateur. On le laisse revenir à la température ambiante avant de le servir.

075 Pour congeler l'ananas, le peler, enlever le cœur, couper la chair en morceaux ou en faire une purée et la mettre dans des sacs de congélation. Il est préférable de ne pas congeler l'ananas plus de 3 mois, car il risque de perdre de sa saveur.

076 **Attention:** la couleur de l'écorce n'est pas nécessairement un indice de la maturité ou de la teneur en sucre du fruit. Un fruit à écorce verte peut être parfaitement mûr. Pour vérifier, frapper l'ananas avec la paume de la main: s'il est plutôt lourd et émet un son sourd, il est prêt.

077 **Bon à savoir:** l'ananas frais possède une enzyme qui a la propriété d'attendrir la viande, mais qui a le défaut de faire tourner le lait et d'empêcher la gélatine de prendre. Pour contrer ces inconvénients, on peut utiliser de l'ananas en boîte.

5 TRUCS SUR LES

artichauts

078 Pour les parer, on casse la tige, on enlève les feuilles coriaces à la base, on tranche l'extrémité de la tête, puis on coupe le bout des feuilles avec des ciseaux si elles sont très piquantes.



079 On choisit des artichauts bien verts, dont les feuilles sont fermées et sans taches brunes.

080 On les cuit dans l'eau bouillante salée pendant environ 40 minutes (ou de 15 à 35 minutes à la vapeur) ou jusqu'à ce que les feuilles extérieures se détachent facilement. Égoutter la tête à l'envers.

081 Pour les déguster, on détache les feuilles une à une, on les trempe dans une vinaigrette, puis on racle l'extrémité charnue avec les dents. Une fois les feuilles enlevées, on retire le foin qui recouvre le cœur et on coupe ce dernier en bouchées.

082 On essaie de les consommer le plus frais possible, mais ils se conservent au réfrigérateur de 4 à 5 jours, dans un sac de plastique perforé. Une fois cuits, ils doivent être consommés rapidement, car ils noircissent. Pour une plus longue conservation, mettre la tige de l'artichaut dans un verre d'eau. Attention: les feuilles ne doivent pas s'ouvrir, car l'artichaut sera alors trop mûr et plus dur.



3 trucs pour choisir, conserver et préparer les tomates

083 Choisir

On recherche des tomates fermes mais pas dures, qui ne présentent aucune meurtrissure. Elles doivent dégager une bonne odeur: une tige qui sent le plant de tomates est un signe de fraîcheur.

084 Conserver

À court terme. Pas de frigo pour les tomates! En effet, elles ne font pas bon ménage avec le froid. Pour savourer pleinement le goût des tomates fraîches, il faut les conserver à la température ambiante, à l'abri des rayons du soleil. Si elles sont mûres, on peut les mettre au réfrigérateur. Dans ce cas, les sortir au moins 30 minutes avant de les utiliser. Si elles sont vertes, les faire mûrir dans un sac en papier.

À long terme. On peut garder nos tomates au congélateur. On les utilise ensuite à la place des tomates en boîte. Deux façons de procéder.

- ☐ Peler les tomates et les mettre entières dans des sacs de congélation ou des contenants de plastique (elles se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur).
- ☐ Peler les tomates, les couper en quatre et les cuire 5 minutes en ajoutant 2 c. à thé (10 ml) de sel, 1 c. à thé (5 ml) de sucre et 1 pincée de poivre pour chaque 2 lb (1 kg) de tomates (elles se conserveront jusqu'à 1 an au congélateur dans des contenants de plastique).



085 Préparer

Peler ou monder les tomates, c'est la même chose, et c'est tout simple. Il suffit de faire une incision en forme de x à la base de la tomate, de la plonger dans l'eau bouillante de 10 à 30 secondes (à l'aide d'une écumoire ou d'une passoire), puis de la rafraîchir sous l'eau froide. La peau s'enlèvera facilement.

086 PROSCIUTTO, JAMBON DE BAYONNE OU SERRANO?

C'est quoi. Des jambons crus, salés et séchés à l'air libre. Ils sont assez chers, mais leur goût et leur texture sont inimitables. Un petit luxe à déguster en tranches ultra-fines!

Prosciutto (ou jambon de Parme). Le plus tendre et le moins salé, il est produit seulement à Parme, en Italie du Nord, selon des critères très rigoureux (appellation d'origine contrôlée).

Jambon de Bayonne. D'indication géographique protégée, il est fabriqué avec les porcs et le sel du bassin de l'Adour (sud-ouest de la France). Aussi tendre que le prosciutto, il se situe entre ce dernier et le serrano pour son côté salé.

Serrano. Spécialité traditionnelle garantie. Il est produit avec des porcs d'Espagne, selon des méthodes d'affinage traditionnelles. C'est le plus salé et le plus sec des trois.

Achat et conservation. On les achète dans les boucheries spécialisées et les charcuteries fines. Dans les supermarchés, on trouve principalement des produits de fabrication canadienne qui se rapprochent de ces produits du terroir. Ils se conservent facilement 10 jours au réfrigérateur, emballés dans du papier ciré et placés dans un contenant hermétique.




a


b


c

087 Comment parer un brocoli

a. Couper le pied

À l'aide d'un couteau de chef, couper le pied du brocoli à 1 po (2,5 cm) des tiges et retirer les feuilles, s'il y a lieu. Si le pied n'est pas séché (ouvert au centre), on peut le récupérer. À l'aide du couteau, couper le pied de manière à enlever la peau coriace, puis le tailler en petits bâtonnets (qu'on peut manger aussi bien crus que cuits).

b. Peler les tiges

À l'aide d'un couteau économe ou d'un couteau d'office, peler légèrement les tiges coriaces, si désiré.

c. Séparer les bouquets

À l'aide d'un couteau d'office, faire quelques petites incisions entre les tiges et les séparer (attention de ne pas trancher les bouquets). Couper en plus petits bouquets de la même façon, si désiré. Pour obtenir des fleurettes (avec le bouquet uniquement), couper les petites tiges.

PAS DE GASPILLAGE!

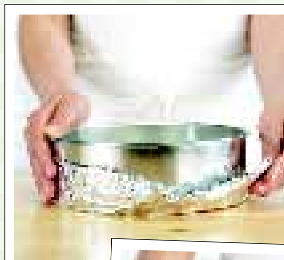
On peut évidemment ajouter le pied de brocoli coupé en dés à un potage de brocoli ou un potage de légumes. Une autre idée: on le coupe en rondelles et on le blanchit quelques minutes dans l'eau bouillante salée. On égoutte et on ajoute les rondelles à un sauté de bœuf, de porc, de poulet ou de tofu.

088 Pour un gâteau au fromage à la texture moelleuse, on le cuit au four dans un bain-marie.

☐ On enveloppe d'abord la base du moule de papier d'aluminium pour éviter que l'eau ne s'y infiltre (**photo a**).

☐ On dépose le moule dans un plat plus grand allant au four, où l'on verse 1 po (2,5 cm) d'eau (**photo b**).

☐ On cuit au four selon les indications de la recette (température et temps de cuisson).



a



b



089 Mesurer les liquides

Pour mesurer les sucres liquides (mélasse, miel, sirop de maïs et sirop d'érable) sans gâchis, graisser d'abord légèrement la tasse à mesurer. Le liquide glissera facilement dans la tasse et ensuite dans la préparation, et la mesure sera plus exacte. Si une recette demande de l'huile végétale et un sucre liquide, commencer par l'huile: il sera alors inutile de graisser la tasse à mesurer.

090 Une longueur d'avance

Pour accélérer la préparation d'un plat à la mijoteuse, on conseille de couper les légumes, de préparer la viande (retirer le gras, la couper en morceaux), de mesurer les autres ingrédients comme les assaisonnements et les liquides, et de réfrigérer chaque élément dans des contenants séparés. Le lendemain, on est prêts à poursuivre la recette. Dans tous les cas, on évite de remettre au frigo une viande partiellement cuite pour éviter la prolifération de bactéries.



091

Quand on cuisine des pétoncles, on prend soin de retirer le petit muscle coriace sur le côté.

092 S.O.S. cassonade!

Pour ramollir de la cassonade durcie et prise en bloc, on porte à ébullition au micro-ondes 1/2 t (125 ml) d'eau dans un récipient pouvant en contenir au moins 1 t (250 ml). Dans le micro-ondes, on place un bol de cassonade juste à côté du contenant d'eau et on chauffe, 30 secondes à la fois, jusqu'à ce que la cassonade ait ramolli.

093 Une bonne vinaigrette maison rapido presto

☐ Avant tout, une bonne base: 3 parts d'huile, 1 part de vinaigre, sel et poivre. ☐ On peut ajouter ou enlever de l'huile ou du vinaigre, selon les goûts. Par exemple, avec un bon vinaigre balsamique, on peut mélanger 1 part d'huile et 1 part de vinaigre.

La touche du chef On varie les vinaigres et les huiles, et on ajoute des aromates: ail, échalote française, moutarde de Dijon, fines herbes fraîches, filet de sirop d'érable ou de miel, sauce soja et jus de citron ou de lime (en remplacement du vinaigre).

5 délicieuses combinaisons

☐ Huile d'olive, vinaigre de vin blanc et jus de citron, moutarde de Dijon, échalote française, estragon et persil frais.

☐ Huile de noix et de tournesol, vinaigre de xérès, jus d'orange et miel.

☐ Huile d'arachide, vinaigre de riz, sauce soja, gingembre, ail et un soupçon d'huile de sésame.

☐ Huile d'olive, vinaigre balsamique et basilic frais.

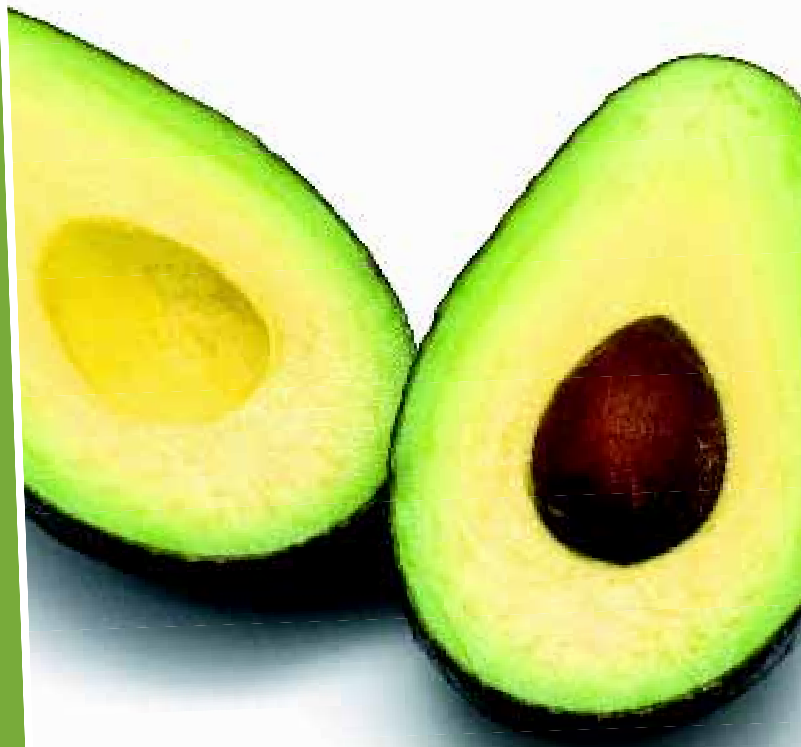
☐ Huile de canola, vinaigre de framboise, miel, moutarde de Dijon.

La clé On goûte pour savoir si on doit ajouter un ingrédient. On a mis trop de moutarde? On dilue tout simplement avec un peu d'huile.

5 TRUCS SUR LES

avocats

094 On choisit des avocats sans taches ni meurtrissures, et pas trop mous. Puisqu'ils sont rarement mûrs à l'achat, on se les procure quelques jours à l'avance.



095 On les fait mûrir à la température ambiante de 3 à 4 jours. Pour accélérer le processus, on les met dans un sac de papier avec une pomme. Lorsqu'ils sont mûrs, la peau des avocats Haas, la principale variété sur le marché, devient très foncée, presque noire.

096 Une fois qu'ils sont mûrs, ils se conservent de 2 à 3 jours au réfrigérateur. On peut aussi les réduire en purée avec du jus de citron (environ 1/2 citron par avocat) avant de les congeler; ils se conserveront alors de 4 à 5 mois.

097 Pour éviter le noircissement, on arrose de jus de citron l'avocat entamé ou on place le noyau dans le guacamole, avant de les couvrir d'une pellicule de plastique.

098 **Guacamole express:** À l'aide d'un pilon à purée, écraser la chair de 2 avocats en laissant quelques morceaux. Ajouter environ 1 c. à tab (15 ml) de jus de lime ou de citron et 1 c. à tab (15 ml) de coriandre fraîche, hachée. Saler. (Si désiré, rajouter du jus de lime ou de la coriandre. Pour un guacamole plus relevé, ajouter du piment jalapeño haché finement.)

099 Comment couper les fromages

Pour éviter de ne laisser que les croûtes aux derniers goûteurs, on apprend à couper les fromages selon les règles de l'art.



Ronds (camembert): en triangles.



Cylindriques (chèvre): en rondelles.



Meule découpée (gouda): en triangles à partir d'un côté.



Rectangulaire (suisse): en tranches fines.



Triangulaires (brie): en languettes à partir de la pointe.



100 GARDER LA LAITUE BIEN CROQUANTE

Le pire ennemi de la laitue est l'air. On la met donc telle quelle, sans la laver (on l'éponge, au besoin), dans un sac de plastique fermé hermétiquement qu'on place dans le tiroir du réfrigérateur. On peut ainsi la garder 1 semaine, voire plusieurs, si elle a été conservée dans des conditions optimales. Seul préalable: il faut veiller à acheter une laitue saine, ni molle ni détrempée. Si elle ramollit, on la fait tremper 30 minutes dans l'eau glacée pour lui redonner son croquant.

101 Les meilleures façons de dégraisser un plat

Il existe trois façons de dégraisser soupes, ragoûts, jus de cuisson, bouillons et compagnie. Quand la préparation est chaude, on peut utiliser une cuillère plate qu'on glisse sous la surface du liquide et qu'on incline assez pour récupérer le gras qui flotte sans recueillir trop de jus. On jette le gras dans un contenant et on répète. On peut aussi utiliser plusieurs épaisseurs d'essuie-tout, qu'on plie et qu'on dépose rapidement sur la surface de la préparation. On les change lorsqu'ils sont saturés. Finalement, si on n'est pas pressés, on peut laisser refroidir le plat au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Le gras figera à la surface et sera très facile à enlever à l'aide d'une cuillère.

102 Comment cuire une courge spaghetti

Cuire Couper la courge en deux sur la longueur. À l'aide d'une cuillère, racler le centre de chaque demi-courge pour en retirer les pépins et les filaments. Déposer les demi-courges dans une petite rôtissoire (ou un plat en verre) tapissée de papier-parchemin, la partie coupée vers le bas. Ajouter 1/2 t (125 ml) d'eau, puis couvrir la rôtissoire de papier d'aluminium (**photo a**).

Effilocher Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre (la piquer à la fourchette). Laisser refroidir. Pour l'effilocher, tenir chaque demi-courge à la verticale. Racler la chair de haut en bas à l'aide d'une fourchette (**photo b**).

Bon à savoir La courge spaghetti a un goût plutôt neutre; c'est pourquoi il est important de bien l'assaisonner. On la sert comme des pâtes, en accompagnement ou en plat principal.



a



b





103 Ça coupe!

☐ Le meilleur couteau à pain a une lame en acier inoxydable. Sa longueur idéale est de 8 à 10 po (20 à 25 cm), et son manche, de bois, de plastique ou de caoutchouc, est ergonomique et convient à la forme de la main.

☐ On lave le couteau dans l'eau savonneuse et on l'essuie soigneusement pour éviter qu'il ne rouille. On le range dans un bloc de bois, le côté tranchant vers le haut, sur une lame aimantée ou dans son enveloppe, car il pourrait perdre son tranchant aux côtés d'autres ustensiles.

☐ Le couteau doit être assez affûté pour trancher le pain sans l'écraser ni le réduire en miettes.

☐ À cause de sa lame alvéolée, il est difficile à aiguiser; il est préférable de le faire aiguiser par un professionnel.

5 TRUCS SUR LA

courge poivrée

104 Pour se faciliter la tâche, cuire la courge sans la peler. Il suffira ensuite d'en racler la chair.



105 On choisit une courge ferme et lourde, sans meurtrissures, idéalement avec son pédoncule. La variété la plus connue est verte, mais on en trouve aussi des jaunes et des blanches dans les marchés publics.

106 Elle se conserve à la température ambiante pendant environ 3 mois. Lorsqu'elle est entamée, on la couvre d'une pellicule de plastique; elle se conservera pendant 1 semaine au frigo. Cuite, elle se garde de 2 à 3 jours au frigo ou jusqu'à 6 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.

107 On la cuit à la vapeur pendant 20 minutes, après l'avoir coupée en quartiers et épépinée. Si on préfère, on peut la couper en deux et la cuire au micro-ondes pendant environ 15 minutes, ou au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 40 minutes à 1 heure.

108 Sa chair orange pâle a un goût de noisette délicieux. On peut la servir en potage, la couper en dés pour l'ajouter à un cari de poulet ou à un ragoût, la farcir, ou encore la napper de sauce blanche et la faire gratiner.





a



b



c



d

109 Comment hacher un oignon

a. Peler l'oignon

À l'aide d'un couteau de chef, couper la partie supérieure (là où la queue a été coupée). Couper ensuite l'oignon en deux dans le sens de la hauteur. Peler les deux moitiés en prenant soin de débarrasser l'oignon de sa pellicule transparente et collante. Déposer sur une planche à découper, la face coupée dessous.

b. Couper horizontalement

En appuyant dessus avec une main, couper chaque demi-oignon en tranches horizontales à intervalles égaux (ne pas se rendre jusqu'à la base, qui sert à retenir les tranches ensemble).

c. Couper verticalement

Faire pivoter le demi-oignon de 90º, puis le couper en tranches verticales en évitant de toucher la base de l'oignon.

d. Faire de petits dés

Faire de nouveau pivoter le demi-oignon de 90º. En tenant fermement la base de l'oignon, le couper de façon à obtenir de petits dés qui se détacheront très facilement.

6 trucs pour servir les huîtres

110 Calculer 6 huîtres par convive en entrée, ou de 12 à 18 en plat principal.

111 Pour qu'elles s'ouvrent plus facilement, les mettre au micro-ondes pendant 15 secondes, puis les passer sous l'eau froide.

112 Présenter les huîtres sur un lit de gros sel avec un peu d'eau, plutôt que sur de la glace.

113 Assaisonner les mollusques avec du jus de citron, de la sauce Worcestershire, du vinaigre de vin rouge et des échalotes, ou encore du tabasco.

114 Pour s'initier, les garnir plutôt de pesto ou de fromage (ou des deux) et les cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes.

115 S'il en reste, mettre les huîtres dans un bol couvert d'un linge. Elles se conserveront jusqu'à 6 semaines au réfrigérateur. On évite les sacs de plastique, qui empêchent les huîtres de respirer.

116 Peut-on congeler les fromages?

On peut congeler les fromages à pâte ferme (cheddar, brick, gouda, emmenthal, raclette, etc.) et dure (parmesan). Bien enveloppés dans du papier d'aluminium, puis dans un sac de congélation, ils se conserveront 2 mois. Les demi-fermes (bleu, mozzarella, tomme, havarti, oka, etc.) peuvent aussi être congelés, mais cela peut altérer leur croûte. L'important est de faire décongeler les fromages au réfrigérateur afin qu'ils conservent leur humidité. Pour ce qui est des fromages à pâte molle (brie, camembert) et à pâte fraîche (bocconcini), il est préférable de ne pas les congeler.



117 CONSERVER LE MIEL

Le miel se conserve presque indéfiniment dans un contenant hermétique à la température ambiante. S'il se cristallise, on peut lui redonner sa texture en mettant le pot (s'il est en verre) ouvert dans un bain-marie ou en le réchauffant au micro-ondes. Le miel baratté peut être liquéfié de la même manière.

Comment faire un bon bouillon de poulet



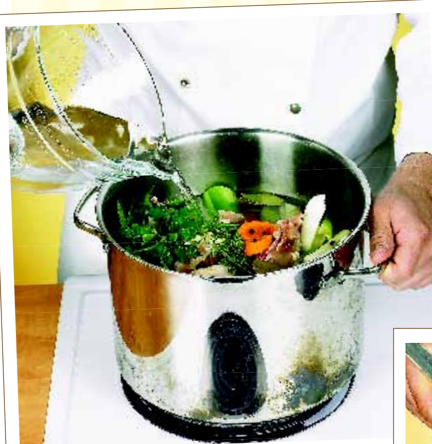
D'AUTRES BONS BOUILLONS MAISON

Pour une version végé, omettre les os de poulet et doubler les autres ingrédients. Ajouter 1 poivron rouge, 8 oz (250 g) de champignons, 2 tomates et 2 panais coupés en gros morceaux, et 6 oz (170 g) d'épinards déchiquetés grossièrement. Poursuivre avec les étapes b et c.

On aime le bœuf? Remplacer les os de poulet par 3 lb (1,5 kg) d'os à moelle et 2 tranches de jarret de bœuf (environ 2 lb/1 kg) et omettre le poireau, l'ail et le thym. Poursuivre avec les étapes b, c et d.

a. Préparer les os et les légumes

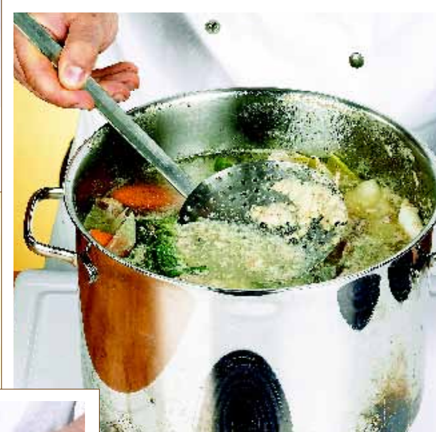
Couper en gros morceaux 1 carotte pelée, 1 branche de céleri avec ses feuilles et 1 poireau nettoyé et les mettre dans une grande casserole. Ajouter 1 gros oignon pelé, coupé en quatre, 1 gousse d'ail entière, pelée, 1 feuille de laurier, 3 brins de persil frais, 2 brins de thym frais et 5 grains de poivre noir entiers. Ajouter 3 lb (1,5 kg) d'os ou de carcasses de poulet frais. Verser 12 t (3 L) d'eau froide ou suffisamment pour en couvrir les ingrédients d'environ 1 po (2,5 cm).



a

b. Écumer la surface

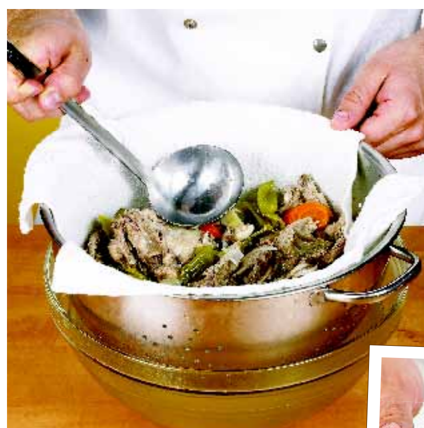
Porter à ébullition à feu moyen, sans remuer. Dès que l'eau bouille, réduire le feu pour obtenir un frémissement. À l'aide d'une écumoire, retirer la mousse qui se forme à la surface (si on n'écume pas, le bouillon sera trouble). Laisser mijoter à feu doux pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que le bouillon soit d'une belle couleur jaune (écumer la surface de temps à autre).



b

c. Filtrer le bouillon

Déposer une passoire recouverte d'étamine (coton à fromage) sur un grand bol. Retirer les gros morceaux et verser délicatement le bouillon dans la passoire. Presser sur les ingrédients afin d'en retirer le maximum de liquide.



c

d. Dégraisser

Laisser tiédir le bouillon environ 1 heure à la température ambiante, puis le mettre au réfrigérateur, sans le couvrir, jusqu'à ce qu'il ait refroidi. Couvrir et laisser au réfrigérateur environ 10 heures ou jusqu'à ce qu'il soit très froid (la graisse solidifiée formera une couche sur le dessus). Retirer délicatement la couche de graisse et la jeter. Donne environ 8 t/2 L de bouillon. (Le bouillon se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur, dans des contenants hermétiques.)

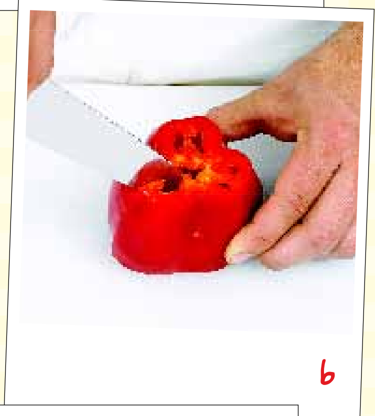


d





a



b



c



d

119 Comment couper un poivron facilement

a. Couper le pédoncule et la base

À l'aide d'un couteau de chef, couper la partie supérieure du poivron pour en détacher le pédoncule. Couper la base du poivron.

b. Ouvrir

Avec la pointe du couteau, couper le poivron verticalement sur un des côtés.

c. Dérouler et retirer le cœur

Coucher le poivron sur la surface de travail et, en le déroulant au fur et à mesure, retirer le cœur et les membranes blanches.

d. Tailler

Couper en lanières ou en dés, si désiré. On peut également couper en dés la partie supérieure et la base du poivron.

120 Des meringues parfaites

- Utiliser des œufs frais. Leurs blancs fermes donnent une meringue plus stable.
- Sortir les œufs du réfrigérateur environ 15 minutes avant de les utiliser. À la température ambiante, les œufs donnent plus de volume.
- Utiliser trois bols pour séparer les blancs des jaunes (voir technique page 229). Si le blanc ne contient ni jaune ni fragment de coquille, le verser dans le bol contenant déjà un blanc.
- Battre les blancs d'œufs dans un bol propre en acier inoxydable, en verre ou en cuivre. Ne pas utiliser de bol en plastique: il peut y subsister des traces d'huile qui risquent de faire diminuer le volume de la meringue.
- Ajouter le sucre petit à petit une fois que les blancs d'œufs sont légèrement mousseux. De cette manière, on évite de les assécher et de trop les battre.
- On peut utiliser des blancs d'œufs pasteurisés, mais ils sont plus longs à monter et donnent moins de volume que des blancs d'œufs frais.



Découvrir le kaki

121 Il fait penser à une tomate orange coiffée de feuilles brunes. Ce fruit, le préféré des Japonais, est vraiment spécial et délicieusement sucré. Il en existe deux variétés: le hachiya, en forme de cœur, et le fuyu (notre photo), plus plat.

122 À L'ACHAT. Il est très important de savoir quelle variété on achète, car le hachiya doit absolument être très mûr, sinon il est immangeable. Il faut donc choisir un fruit très mou, comme une tomate trop mûre. Le fuyu, quant à lui, se mange aussi bien ferme que tendre; on choisit un fruit sans meurtrissures, avec ses feuilles. Au besoin, faire mûrir les fruits dans un sac de papier avec une pomme pour accélérer le processus. Une fois mûr, le hachiya se conserve de 1 à 2 jours au frigo, et le fuyu, de 10 à 12 jours. On peut congeler le kaki entier ou en purée; dans ce dernier cas, il faut ajouter du jus de citron.

123 À TABLE. La meilleure façon d'apprécier le hachiya est de couper le dessus et de manger sa chair à la cuillère. Un pur délice: la chair, semblable à une confiture, goûte le miel. À essayer avec du yogourt ou de la crème glacée, ou placer le fruit mûr au congélateur pour un sorbet minute. Ou encore, en faire une purée, la passer, puis l'utiliser pour préparer des poudings ou garnir des gâteaux ou des crêpes. Le fuyu se mange comme une pomme et goûte un peu la vanille. On peut aussi en ajouter des tranches aux salades de fruits, de poulet ou de riz, et aux assiettes de poulet ou de jambon froid pour décorer.

124 Couper une mangue

À l'aide d'un long couteau, couper la mangue en deux tranches épaisses, en prenant soin de longer le noyau de part et d'autre (**photo a**) (il est important de savoir que le noyau de la mangue est gros et plat).

Couper la chair de chaque tranche de manière à former un quadrillage (éviter de transpercer la peau). Dégager les dés de mangue en poussant sur la peau vers l'extérieur avec les doigts, puis les découper en longeant la peau avec un petit couteau (**photo b**). Couper la chair qui reste autour du noyau, si désiré.



a



b

5 TRUCS SUR LES

abricots

125 Ils se conservent 1 semaine au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. S'ils ne sont pas mûrs, on peut les laisser 1 ou 2 jours à la température ambiante, dans un sac de papier.



126 On les choisit ni trop durs ni trop mous, sans meurtrissures ni teinte verdâtre. Lorsque les abricots sont mûrs, leur chair cède légèrement sous la pression du doigt et dégage un parfum délicat.

127 Pour les congeler: on les blanchit 30 secondes pour enlever la peau, on les coupe en deux, puis on les dénoyaute. On les plonge dans un mélange composé de 1/4 t (60 ml) de jus de citron et de 4 t (1 L) d'eau pour les empêcher de brunir, puis on les égoutte. On mélange ensuite 4 t (1 L) d'abricots avec 2/3 t (160 ml) de sucre jusqu'à ce que ce dernier soit dissous. On peut les conserver de 8 à 12 mois dans des sacs de congélation.

128 On utilise les abricots comme les pêches ou les nectarines. Ils sont délicieux dans les tartes, les croustillants, les gâteaux et les confitures, et se marient très bien avec la volaille, l'agneau et le porc.

129 **Équivalence pratique:** 1 lb (500 g) d'abricots = 8 à 12 abricots ou 2 1/4 t (560 ml) d'abricots coupés en tranches.



130 L'indispensable petit couteau

Officiellement appelé «couteau d'office», c'est celui qui sert à parer et à peler les fruits et légumes. On peut aussi l'utiliser pour tout travail minutieux, comme faire des entailles dans de la pâte ou déveiner des crevettes.

Comment le choisir

Lame. Elle est en acier inoxydable, dont la qualité peut varier. Les lames à haute teneur en carbone sont durables, s'aiguisent bien, gardent leur tranchant longtemps et ne se tachent pas facilement. La lame peut être forgée ou découpée dans une feuille d'acier. Les lames forgées sont plus épaisses, plus lourdes, plus solides, plus tranchantes, et restent aiguisées plus longtemps; elles sont aussi nettement plus chères. On reconnaît les lames forgées à leur petite enflure à la jonction du manche. Les lames allemandes, japonaises et suisses sont réputées.

Manche. La plupart des manches sont en plastique moulé ou riveté. Un fini texturé assure une meilleure prise et empêche la main de glisser.

Confort. La prise doit être confortable, et la lame et le manche devraient être bien équilibrés. Avant d'acheter un couteau, on devrait toujours le prendre dans sa main et le manipuler.

Entretien

☐ Ne pas laver les couteaux au lave-vaisselle et ne pas les laisser tremper dans l'eau. Les laver à la main et les sécher rapidement.

☐ Utiliser un aiguisoir domestique une fois par semaine pour entretenir la lame.

☐ Faire aiguiser une fois l'an chez un professionnel.

131 FAIRE DES RÉSERVES

On peut facilement doubler ou tripler les recettes de plats mijotés, de sauces ou de soupes en multipliant les quantités des ingrédients par deux ou par trois. Seules exceptions: les épices et le sel, pour lesquels il est préférable de diminuer un peu la quantité totale (après multiplication), quitte à rectifier l'assaisonnement plus tard; et l'huile utilisée pour faire revenir les viandes et les légumes, avec laquelle il vaut mieux y aller modérément.



a



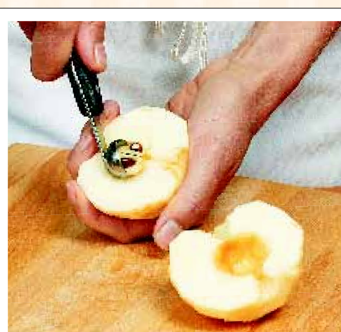
b

132 Cuire une croûte de tarte à blanc

Pourquoi? ☐ Cette étape est nécessaire si on prépare une tarte dont la garniture ne cuit pas au four ou si les températures de cuisson de la croûte et de la garniture sont différentes. ☐ Cette technique permet d'éviter les croûtes rétrécies ou craquelées.

Comment? ☐ Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte et canneler le pourtour. ☐ Piquer le fond de l'abaisse à quelques endroits avec une fourchette. ☐ Déposer une feuille de papier d'aluminium (ou de papier-parchemin) sur l'abaisse (**photo a**). ☐ Verser des poids à tarte (ou des haricots secs) de façon à couvrir tout le fond (**photo b**). ☐ Précuire la croûte selon les indications de la recette. ☐ Sortir la croûte du four, retirer les poids et la feuille de papier d'aluminium, verser la garniture et poursuivre la recette.





a



b



c



d

133 4 façons de parer une pomme

a. Couper en moitiés

Couper la pomme en deux, puis en retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne de manière à former un petit creux. Idéal pour faire des demi-pommes farcies au four.

b. Couper en gros quartiers

Couper la pomme en quatre morceaux, puis, à l'aide d'un petit couteau, retirer le cœur et les pépins en tenant chaque morceau dans le creux de la main. Parfait pour les croustillants aux pommes et les autres desserts où on veut conserver de gros morceaux de pommes.

c. Enlever le cœur

En maintenant fermement la pomme debout, à l'aide d'un couteau de chef, couper deux tranches épaisses sur deux côtés opposés de la pomme en passant le plus près possible du cœur. Couper ensuite deux autres tranches sur les deux autres côtés de la pomme et retirer le cœur (on obtient un morceau de cœur rectangulaire). Assez rapide, cette méthode est avantageuse quand on a une grande quantité de pommes à préparer, pour faire de la compote, par exemple.

d. Couper en tranches fines

Il est facile de couper de belles tranches très fines à partir des gros morceaux de pommes coupés selon la méthode précédente. Comme ils ont un côté bien plat, on peut les appuyer fermement sur la surface de travail et les couper en un mouvement de va-et-vient à l'aide d'un couteau de chef. Rien de mieux pour les tartes à la normande ou à l'alsacienne, ou comme garniture de gâteau.

5 TRUCS SUR LES

cerises

134 Pour enlever le noyau, le plus facile est d'utiliser un dénoyauteur. Sinon, on fait une incision à la base de la cerise ou on la coupe en deux.



135 On les choisit une à une, dodues, lisses et luisantes. On évite les cerises pâles et trop dures, car elles ne mûrissent plus, et celles qui sont trop molles ou meurtries.

136 On les met rapidement au frais, loin des aliments qui dégagent une forte odeur. Dans un sac perforé, elles se conservent jusqu'à 1 semaine. On les sort du réfrigérateur 1 heure avant de les servir. Pour les congeler, on les dénoyaute et on les étale sur une plaque. Une fois qu'elles ont durci, on les met dans des sacs de congélation. Congelées, elles se conservent 1 an.

137 On les savoure fraîches dans le yogourt ou la salade de fruits, avec des crêpes, ou trempées dans le chocolat. Ou encore, on les cuisine dans les recettes de clafoutis, de tartes et compagnie.

138 Une cerise marbrée? Il s'agit des cerises Rainier, marbrées de rouge et de jaune, qui sont de plus en plus présentes dans les supermarchés. Leur chair blanche, ferme et juteuse possède une saveur douce et subtile, moins prononcée que celle de la cerise rouge (la Bing).

5 TRUCS SUR LES

poireaux

139 On les conserve jusqu'à 2 semaines au frigo, 3 mois en chambre froide et 6 mois au congélateur.



140 On choisit des poireaux à tige blanche, sans taches brunâtres et qui possèdent encore leurs racines, avec de belles feuilles vertes qui ne sont pas séchées.

141 Pour les congeler, on les lave, on les coupe en rondelles et on les met dans des sacs de congélation. Pas besoin de les blanchir au préalable.

142 Le vert de poireau étant nettement plus fibreux que le blanc, on le coupera finement si on désire l'ajouter aux plats cuisinés.

143 Les poireaux remplacent les oignons et les échalotes dans de nombreux plats: soupes, quiches, omelettes, pizzas, gratins, sauces pour pâtes, etc. On peut également les manger crus, hachés finement, dans une salade.



Découvrir la papaye

145 Étonnante, la papaye: verte, on l'utilise comme légume dans les petites salades thaïes et vietnamiennes, populaires dans les restos; jaune, on la déguste comme un fruit. Et il en existe de toutes les tailles.

146 À L'ACHAT. Choisir des papayes jaunes ou jaune-vert, pas trop molles et sans meurtrissures (les taches noires n'altèrent pas la saveur). Pour faire mûrir la papaye, la laisser à la température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit complètement jaune et que la pelure cède sous une légère pression du doigt. Une fois mûre, elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Il n'est pas conseillé de la congeler.

147 À TABLE. On aime la papaye pour sa chair juteuse d'un bel orangé éclatant. Sa texture moelleuse et sa saveur très légèrement parfumée rappellent le melon, mais en moins sucré. Pour l'apprêter, la couper en deux et enlever les graines noires, qui sont comestibles (certains aiment leur petit côté piquant). Utiliser la chair en cubes pour donner de la couleur aux salades de fruits ou pour préparer des boissons fouettées (mélanger banane, papaye, miel, jus de citron et lait). À essayer également avec du prosciutto ou du jambon en entrée, ou avec du fromage, du yogourt ou d'autres fruits tropicaux au dessert, ou encore tout simplement découpée en quartiers et arrosée de jus de lime ou de rhum. Farcie d'une salade de fruits de mer ou de volaille, elle n'est pas mal non plus.

144 Tangerine et mandarine: quelle est la différence?

C'est la confusion totale, car elles sont très apparentées. La mandarine, une petite cousine de l'orange, se caractérise par son écorce mince, facile à peler. On a donné le nom de tangerine à la mandarine provenant de Tanger, au Maroc, autrefois principal port d'exportation de ce fruit. Le nom est devenu tellement populaire qu'on l'a adopté pour désigner tous les hybrides issus de la mandarine et des divers types d'oranges. Même notre divine clémentine est parfois appelée «tangerine algérienne», car c'est un croisement entre la mandarine et l'orange amère. En général, les tangerines et les mandarines sont juteuses et sucrées et contiennent de nombreux pépins. On en trouve presque toute l'année, car il en existe de nombreuses variétés.

148 Des préparations délicates

Pour empêcher la formation d'une mince pellicule sur certaines préparations lorsqu'on les fait refroidir au réfrigérateur, on les couvre directement d'une pellicule de plastique. Les plus susceptibles? Les préparations contenant des œufs, qu'on doit laisser épaissir et refroidir (crème anglaise, crème pâtissière, poudings, etc.), ou certaines sauces qu'on veut préparer à l'avance (sauce hollandaise, etc.).



149 Pour tailler des copeaux de parmesan rapidement et en parsemer nos plats de pâtes, on râpe notre bloc de parmesan à l'aide d'un économe.

150 Comment adapter nos recettes préférées à la cuisson à la mijoteuse

Voici 7 règles de base qui s'appliquent à presque toutes les recettes.

1. Faire dorer la viande. La première étape consiste à faire dorer la viande ou la volaille, puis les oignons, l'ail et les autres assaisonnements. On utilise le plus souvent une cocotte ou un grand poêlon. Quant aux poissons et aux crustacés, on les ajoute une heure avant la fin de la cuisson et on règle la mijoteuse à intensité élevée.

2. Disposer les aliments. Les légumes-racines cuisent plus lentement à la mijoteuse qu'au four. Pour cette raison, on les coupe en morceaux de 1 po (2,5 cm) et on les place dans la mijoteuse en premier, sous la viande et la volaille.

3. Régler la température. Le réglage à faible intensité (*low*) convient à la plupart des recettes. Une cuisson à intensité élevée (*high*) fait durcir la viande et la volaille.

4. Diminuer la quantité de liquide. La plupart des recettes adaptées pour la mijoteuse nécessitent environ 50 % moins de liquide. En effet, le liquide contenu dans la mijoteuse ne s'évapore pas, ce qui n'est pas le cas pour la cuisson sur la cuisinière ou au four. Si, après avoir adapté une recette, on s'aperçoit qu'il reste beaucoup trop de liquide à la fin de la cuisson, on dégraisse la surface, on filtre le bouillon dans une rôtissoire ou une casserole peu profonde et on le fait bouillir jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance désirée. L'ajout d'agents épaississants comme la farine ou la fécule de maïs dans les dernières minutes de cuisson peut également aider. D'ailleurs, les recettes pour la mijoteuse comprennent souvent cette étape.

5. Ajouter de la saveur. Dans une mijoteuse, le goût des herbes et des épices s'atténue. On conseille de les ajouter en fin de cuisson.

6. Adapter certains ingrédients. On recommande d'ajouter les poivrons verts dans la mijoteuse en fin de cuisson seulement pour éviter qu'ils ne deviennent amers. De la même façon, on ajoutera les produits laitiers comme la crème ou la crème sure dans les dernières minutes de cuisson afin d'éviter que le gras ne se sépare.

7. Ajuster le temps de cuisson.



CUISSON TRADITIONNELLE	À LA MIJOTEUSE À INTENSITÉ ÉLEVÉE	À LA MIJOTEUSE À FAIBLE INTENSITÉ
15 à 30 minutes	1 1/2 à 2 heures	4 à 6 heures
35 à 45 minutes	3 à 4 heures	6 à 10 heures
50 minutes à 3 heures	4 à 6 heures	8 à 18 heures

151 Comment faire une pâte à pizza maison



Pâte à pizza

Donne 1 croûte à pizza de 14 po (35 cm) de diamètre.

- ☐ 2 3/4 t (680 ml) de farine
- ☐ 2 c. à thé (10 ml) de levure sèche active à levée rapide
- ☐ 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ☐ 1 1/4 t (310 ml) d'eau chaude
- ☐ 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive

a. Mélanger les ingrédients

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter graduellement l'eau chaude et l'huile d'olive à la préparation en mélangeant avec une cuillère de bois ou avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement collante (au besoin, ajouter de la farine).

b. Pétrir la pâte

Former une boule avec la préparation et, sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte en la poussant vers l'avant et en la repliant à intervalles réguliers pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (ne pas pétrir plus de 10 minutes, car la pâte deviendra dure et compacte). Former à nouveau une boule avec la pâte.

c. Faire gonfler la pâte

Déposer la boule de pâte dans un bol huilé et couvrir d'une pellicule de plastique, d'une assiette ou d'un linge propre. Laisser gonfler dans un endroit chaud (le four éteint avec sa lumière allumée est un endroit idéal) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Presser la pâte avec le poing une ou deux fois pour la dégonfler (elle sera ainsi plus facile à travailler).

d. Étendre la pâte

Sur une surface légèrement farinée ou directement sur une plaque à pizza huilée, étendre la pâte en un cercle d'environ 14 po (35 cm) de diamètre, en la travaillant avec le bout des doigts. Replier la bordure afin de former un bourrelet.



a



b



c



d

UNE LONGUEUR D'AVANCE

Quelques conseils pour préparer notre pâte à pizza à l'avance.

☐ **Pour le lendemain:** déposer la boule de pâte pétrie (étape b) dans un bol huilé, couvrir et laisser gonfler pendant 24 heures au réfrigérateur.

☐ **Pour plus tard:** mettre la boule de pâte pétrie (étape b) dans un sac de plastique hermétique. Elle se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur. Déposer la pâte dans un bol huilé, couvrir et laisser décongeler et gonfler pendant 24 heures au réfrigérateur.

TOUT SUR LE chocolat

152 Comment reconnaître un bon chocolat

C'est d'abord une affaire de goût. De façon générale, on peut dire qu'on reconnaît un bon chocolat à sa teneur en cacao. Il suffit de regarder les ingrédients: dans les tablettes ordinaires, le sucre est souvent le premier ingrédient, suivi du beurre de cacao (qui n'est pas vraiment du cacao, mais plutôt un extrait de ses matières grasses) et... du cacao lui-même. Pour les chocolats fins, c'est un peu plus facile: on inscrit souvent en gros sur l'emballage le pourcentage de cacao. Plus il est élevé, plus le chocolat est riche, mais aussi amer. Encore là, on lit la liste d'ingrédients, car on ajoute parfois divers éléments qui modifient la texture du produit (par exemple, des graisses végétales). Les connaisseurs préfèrent souvent le chocolat noir, riche en cacao.

153 Le chocolat non sucré

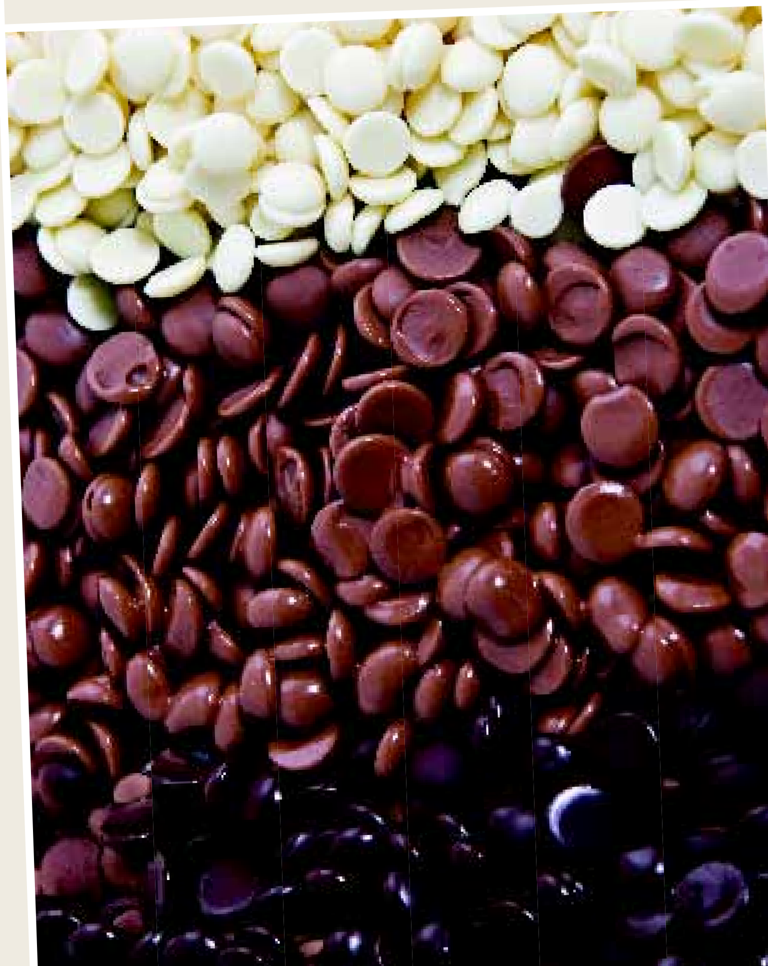
Petits, on y a tous goûté en cachette. Quelle déception! Normal: il ne contient aucun sucre, et sa saveur est trop amère pour qu'on puisse le consommer nature. On l'utilise seulement dans les recettes qui contiennent du sucre.

154 Le noir

Créé en 1674 par les Anglais, c'est le premier chocolat qu'on a dégusté sous forme solide. Il contient de 30 % à 99 % de cacao (pâte de cacao) selon le type de chocolat (pour la dégustation ou la cuisine). Le chocolat noir porte différentes appellations selon la quantité de sucre qu'il contient: le mi-amer, qui a habituellement un contenu en cacao plus élevé et qu'on retrouve souvent dans des recettes où on souhaite un chocolat de plus grande qualité; le mi-sucré, qui a une teneur en sucre plus élevée que le mi-amer; et le sucré.

155 Le chocolat au lait

C'est le chocolat le plus consommé dans le monde, probablement à cause de sa saveur douce et moelleuse. Pourtant, il est arrivé bien après le noir. Contenant moins de cacao (25 %) et plus de sucre que le noir, il s'utilise moins en cuisine, car il a tendance à brûler et à faire des grumeaux; il faut le faire cuire à feu très doux.



158 Une ganache parfaite!

La ganache est parfaite pour napper les gâteaux. Elle est également la base de la préparation des truffes.

Dans un bol à l'épreuve de la chaleur, mettre 10 oz (300 g) de chocolat mi-amer haché. Dans une casserole à fond épais, mélanger 3/4 t (180 ml) de crème à 35 % et 3 c. à tab (45 ml) de sirop de maïs. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que des bulles commencent à se former sur la paroi. Verser la préparation de crème chaude sur le chocolat, ajouter 3 c. à tab (45 ml) de beurre non salé et laisser reposer pendant 3 minutes. À l'aide d'une cuillère de bois, remuer jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Laisser refroidir environ 15 minutes avant d'utiliser.

Bon à savoir □ On ne doit pas utiliser un chocolat à teneur trop importante en cacao (85 % ou plus): sa concentration en beurre de cacao est trop élevée et la ganache pourrait se séparer. □ L'ajout de beurre et de sirop de maïs aide la ganache à conserver une bonne humidité et l'empêche de sécher en surface.

Pour faire fondre le chocolat comme un pro, voir page 77.

156 Le blanc

Pour les maniaques, car il n'est même pas considéré comme un chocolat! En fait, il ne contient pas de cacao: il est préparé à partir de beurre de cacao, de sucre et de lait en poudre. Attention: vérifier à l'achat s'il comprend bien du beurre de cacao, gage de qualité, car l'industrie a tendance à le remplacer par des graisses végétales.

157 La conservation

De grâce, pas au frigo, car le chocolat aura tendance à blanchir (ce qui n'affecte en rien son goût). Le mieux, c'est de garder le chocolat dans un endroit sec et frais. Dans ces conditions, il peut facilement se conserver jusqu'à 1 an. À cause des ingrédients frais qui les composent, les chocolats artisanaux ne se conservent quant à eux que pendant 1 mois.



159 Comment faire des copeaux de chocolat

Chauffer un bloc de chocolat mi-amer (de type Callebaut, dans les épiceries fines) au micro-ondes, à intensité moyennement faible (50 %), de 10 à 15 secondes ou jusqu'à ce que le chocolat ait légèrement ramolli. Rincer un couteau économe sous l'eau chaude et bien le sécher. En tenant fermement le chocolat d'une main, appuyer le couteau sur un côté du bloc de chocolat pour le «peler» (récupérer les copeaux sur du papier-parchemin). Pour obtenir des copeaux plus longs, appuyer plus fermement (réchauffer le chocolat ou le couteau, au besoin).



160 Comment découper des formes en chocolat

Graisser très légèrement un morceau de papier-parchemin et le déposer sur une plaque à pâtisserie retournée. Verser de 3 à 4 oz (90 à 125 g) de chocolat fondu et l'étendre aussitôt à l'aide d'une longue spatule de métal de manière à obtenir une couche d'environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat ait pris, sans plus (il ne doit pas devenir trop dur). À l'aide d'un emporte-pièce, découper des formes dans le chocolat. Au besoin, soulever légèrement le papier-parchemin pour en détacher les formes.



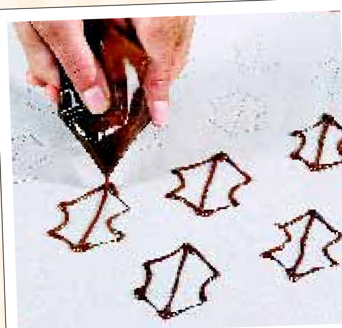
161 Comment faire des traits de chocolat

À l'aide d'une cuillère, remplir au quart un petit sac en plastique résistant (de type Ziploc) de chocolat fondu (environ 2 oz/60 g). Presser sur le sac de manière à pousser le chocolat dans l'un des coins inférieurs. À l'aide de ciseaux, percer un petit trou dans ce coin. Appuyer sur le sac en contrôlant le débit et, en un mouvement rapide, former des zigzags. Pour obtenir des lignes fines, garder le chocolat fondu relativement chaud.



162 Comment dessiner des formes avec du chocolat

Sur du papier-parchemin, dessiner des formes au choix. Retourner la feuille de papier-parchemin. À l'aide du sac de plastique contenant le chocolat fondu (voir méthode précédente), en appuyant légèrement, tracer les formes en suivant les dessins. Réfrigérer jusqu'à ce que les formes en chocolat soient fermes. Détacher délicatement en soulevant le papier-parchemin.





163 LE B-A-BA DU CHOCOLAT FONDU

☐ **AU BAIN-MARIE.** C'est la meilleure méthode. On met le chocolat haché grossièrement dans la partie supérieure d'un bain-marie (ou dans un bol en métal déposé sur une casserole). Dans la partie inférieure, on chauffe l'eau (elle ne doit pas toucher à la casserole du dessus) sans la porter à ébullition et on laisse le chocolat fondre doucement en brassant de temps à autre. On peut aussi mettre le chocolat dans une petite casserole à fond épais et le faire fondre à feu doux, en brassant souvent.

☐ **AU MICRO-ONDES.** On met le chocolat haché grossièrement dans un bol allant au micro-ondes et on le chauffe pendant 1 minute à découvert (à intensité moyennement faible/50 % pour le chocolat noir, et à intensité faible/30 % pour les chocolats au lait et blanc). On chauffe ensuite de 1 à 3 minutes en brassant toutes les 15 secondes.

☐ Peu importe la méthode, on fait fondre le chocolat à basse température, on utilise des ustensiles secs et on évite tout contact du chocolat avec l'eau, car quelques gouttes seulement pourraient le rendre granuleux.

164 Coup d'œil sur les thermomètres à viande



À CADRAN, POUR LE FOUR. Le modèle le plus commun, avec chiffres et aiguilles. Idéal pour les cuisiniers occasionnels.
Principe. On le laisse planté dans la partie la plus charnue de notre pièce de viande pendant la cuisson.
Avantage. Les recommandations pour la cuisson sont parfois indiquées sur le cadran.
Inconvénient. Il ne sert que pour la cuisson au four et les grosses pièces de viande.
À l'achat. On vérifie la grosseur des chiffres et l'unité de mesure (degré Celsius ou Fahrenheit).



À LECTURE INSTANTANÉE. À cadran ou numérique, parfois en forme de fourchette, il donne une lecture ultra-rapide de la température.
Principe. Il s'utilise à l'extérieur du four, en fin de cuisson.
Avantages. Il possède une large échelle de température (de -40 °F à 450 °F/-40 °C à 230 °C), peut être utilisé pour les grosses pièces de viande ou les morceaux plus minces (burgers) et convient à tous les types de cuisson (four, barbecue, micro-ondes).
Inconvénient. Puisqu'on l'utilise uniquement en fin de cuisson, on doit vérifier et parfois piquer la viande à plusieurs reprises, ce qui lui fait perdre son jus.
À l'achat. On préfère les modèles numériques, plus précis.



À SONDE. Le nec plus ultra: il fait office à la fois de minuterie et de thermomètre.
Principe. La sonde, plantée dans la viande pendant toute la cuisson, est reliée par un fil au cadran à l'extérieur du four.
Avantages. Il sonne quand il atteint la bonne température et s'utilise pour presque tous les types de cuisson (four, barbecue, friture, bonbons).
Inconvénient. Il est plus difficile à comprendre et à programmer.
À l'achat. On s'assure que la longueur du fil correspond à nos besoins.

165 Pâte de piments, flocons de piment fort ou tabasco?

On peut utiliser l'un ou l'autre pour donner du piquant aux plats cuisinés. Si on veut les substituer, le mieux, c'est d'en mettre 1/4 c. à thé (1 ml) à la fois, de poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes, puis de goûter.

Pâte de piments ou pâte chili (de type asiatique). Piments broyés avec de l'ail, du sel, du vinaigre et de l'huile. Saveur riche et texture assez liquide qui se dilue bien.
Utilisations suggérées: sauce à spaghetti, sauce tomate, sautés et plats asiatiques.
Conservation: 1 an au réfrigérateur.

Flocons de piment fort. Piments de Cayenne broyés. Saveur piquante fruitée. Même utilisation que la pâte de piments.
Conservation: environ 2 ans au garde-manger.

Tabasco. Piments rouges broyés et macérés, puis mélangés à du vinaigre. Goût piquant avec note vinaigrée. Peut remplacer le poivre.
Utilisations suggérées: bloody caesar, guacamole, salsa et hamburgers.
Conservation: 5 ans au réfrigérateur.



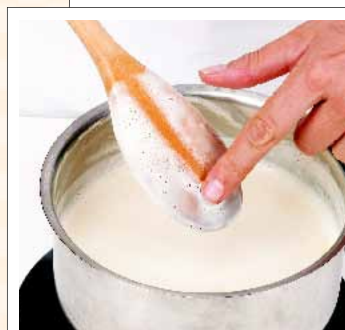




a



b



c



d

166 Comment préparer une crème anglaise

a. Battre

Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet (ou d'un batteur électrique), battre 5 jaunes d'œufs et 1/3 t (80 ml) de sucre pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait doublé de volume et fasse des rubans lorsqu'on soulève le fouet. Réserver.

b. Chauffer

Dans une casserole à fond épais, mélanger 1 t (250 ml) de lait et 1 t (250 ml) de crème à 35 %. Cuire à feu moyen, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que des bulles se forment sur la paroi (ne pas faire bouillir). Verser petit à petit, en fouettant, le mélange de crème chaud sur la préparation aux œufs réservée.

c. Cuire

Verser la préparation de crème dans la casserole et cuire à feu moyen-doux, en brassant sans arrêt, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment épaisse pour napper le dos d'une cuillère (ne pas faire bouillir).

d. Filtrer

Filtrer aussitôt la préparation dans une passoire fine placée au-dessus d'un petit bol posé dans un grand bol d'eau froide rempli de glaçons. Brasser de temps à autre jusqu'à ce que la crème ait refroidi. Couvrir directement la surface de la crème anglaise d'une pellicule de plastique (pour empêcher la formation d'une peau sur le dessus) et réfrigérer jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie. Donne 2 1/2 t (625 ml) de crème anglaise. (La crème anglaise se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

ON AROMATISE!

Sauf pour la vanille, on ajoute les ingrédients à la crème de base refroidie. ☐ **Agrumes:** 2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron, de lime ou d'orange finement râpé. ☐ **Chocolat:** 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cacao. ☐ **Espresso:** 4 c. à thé (20 ml) de café espresso instantané dilué dans 1 c. à thé (5 ml) d'eau. ☐ **Framboise:** 2/3 t (160 ml) de purée de framboises filtrée. ☐ **Noisette:** 4 c. à thé (20 ml) de liqueur de noisette (de type Frangelico). ☐ **Vanille:** à l'étape b, racler les graines d'une gousse de vanille coupée en deux dans le mélange de lait et de crème.

5 TRUCS SUR LES

dattes

167 Pour cuisiner, on peut se procurer des dattes dénoyautées en paquet, habituellement plus sèches et plus compactes (et un peu moins chères).



168 Il existe différentes qualités de dattes. On choisit les dattes séchées naturelles non dénoyautées (comme la Medjool) pour déguster en collation. Vendues en boîte ou en vrac, elles doivent être brillantes, molles et pas trop fripées.

169 Au réfrigérateur, dans un contenant hermétique ou un sac de plastique (de type Ziploc), les dattes se conservent au moins 1 an. On les sort du frigo 30 minutes avant de les servir. Les dattes à cuisiner peuvent se conserver de 6 mois à 1 an dans un contenant hermétique, à la température ambiante.

170 Les dattes nature font une excellente collation nutritive: 3 dattes fournissent environ 2 g de fibres.

171 La datte fraîche commence déjà à sécher dans l'arbre. Nos dattes sont très sèches? On les fait tremper dans l'eau chaude une trentaine de minutes avant de les cuisiner.

Comment cuire le riz blanc à la perfection



a. Nacrer le riz

Dans une casserole à fond épais, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de beurre ou d'huile d'olive à feu moyen-doux. Faire revenir 1 t (250 ml) de riz blanc à grain long, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé (le riz prendra ainsi plus de saveur).

b. Ajouter le liquide

Verser sur le riz 2 t (500 ml) d'eau chaude et 1 c. à thé (5 ml) de sel, ou 2 t (500 ml) de bouillon (de poulet ou de légumes), et porter à ébullition en brassant une seule fois.

c. Cuire par absorption

Laisser mijoter à couvert, à feu moyen-doux, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que la vapeur ait créé de petits trous qui ne se remplissent plus d'eau (ne pas brasser en cours de cuisson, car les grains pourraient se fendre, libérer leur amidon et devenir collants). Retirer la casserole du feu. Envelopper le couvercle d'un linge propre et le remettre sur la casserole (le linge absorbera l'humidité) (ne pas brasser le riz). Remettre la casserole à feu très doux pendant 10 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser reposer à couvert pendant environ 5 minutes.

d. Défaire le riz

Défaire le riz à la fourchette avant de servir (ajouter 1 c. à tab/15 ml de beurre, si désiré). Donne 4 portions.


a


b


c


d

ET LES AUTRES TYPES DE RIZ?

La technique proposée ici convient à plusieurs types de riz. Il suffit d'ajuster la quantité de liquide ou le temps de cuisson.

☐ **RIZ BRUN À GRAIN LONG. On le fait cuire dans 2 1/2 t (625 ml) d'eau (étape b) et on le laisse mijoter de 20 à 30 minutes.**

☐ **RIZ BASMATI. On le fait cuire dans 2 t (500 ml) d'eau (étape b) et on le laisse mijoter de 7 à 9 minutes.**

☐ **RIZ BASMATI BRUN. On le fait cuire dans 2 1/2 t (625 ml) d'eau (étape b) et on le laisse mijoter de 10 à 12 minutes.**



TOUT SUR LES pommes de terre

173 Connaître

Les rondes
Rouges, jaunes ou blanches, on peut dire qu'il s'agit de bonnes pommes de terre tout usage. Assez fermes, elles sont parfaites pour être bouillies, mais peuvent aussi être cuites au four ou préparées en purée ou en frites. Les blanches regroupent plusieurs variétés (Superior, Kennebec, Envol, etc.) et les pommes de terre primeur (Eramosa et Belmont). Les rouges, dont les principales variétés sont la Norland et la Chieftain, gardent bien leur forme une fois cuites et sont donc idéales pour les salades de pommes de terre, les gratins et les sautés. Du côté des jaunes, la Yukon Gold est certainement la plus populaire.

☐ **Superior.** Pomme de terre à chair blanche la plus vendue au Québec. **Usages:** bouillie/vapeur.

☐ **Yukon Gold.** Bonne pomme de terre à purée en raison de sa chair jaune, qui donne une purée riche et appétissante. **Usages:** bouillie/vapeur, purée, friture, four.

☐ **Norland.** Bonne pomme de terre polyvalente, excellente entre autres dans les salades. **Usages:** bouillie/vapeur, salade, purée, four.

Les longues
Les pommes de terre longues, dont les principales variétés comprennent la Russet et la Shepody, sont généralement farineuses et riches en amidon; elles conviennent donc parfaitement pour la purée, la cuisson au four et les frites.

☐ **Russet.** Il existe différentes variétés de Russet (Hilite, Gold Rush, Burbank), toutes empaquetées sous le même nom. Ces pommes de terre sont grandement utilisées dans la préparation de croustilles et de longues frites (l'industrie de la restauration rapide a parti le bal pour ce type de frites et la demande continue). **Usages:** bouillie/vapeur, purée, friture, four.

☐ **Et l'Idaho?** Cette pomme de terre d'origine américaine est une Russet, Idaho étant une marque de commerce.

Les autres

☐ **Pomme de terre bleue.** Non, il ne s'agit pas d'une nouvelle variété transformée par des manipulations génétiques. La patate bleue existe depuis des milliers d'années. On l'aime pour la couleur qu'elle donne entre autres aux purées. **Usages:** bouillie/vapeur, purée.

☐ **Pomme de terre grelot.** Il s'agit en fait de petites pommes de terre de différentes variétés. Comparables aux pommes de terre nouvelles, elles ont une peau mince et doivent être conservées au réfrigérateur. **Usages:** bouillie/vapeur.

☐ **Patate douce.** À ne pas confondre avec la pomme de terre, ce tubercule provient d'une autre plante. Aussi polyvalente que sa cousine, la patate douce a une chair orangée et sucrée qui s'apprête de toutes les façons. **Usages:** bouillie/vapeur, purée, friture, four.

174 Préparer

En robe des champs, au four. Piquer la peau des pommes de terre à plusieurs endroits. Ne pas envelopper de papier d'aluminium (à moins de les cuire au barbecue), car on obtiendrait une cuisson à la vapeur. Mettre directement les pommes de terre sur la grille du four ou sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faire une incision en forme de croix sur le dessus des pommes de terre et écarter les pointes avec une fourchette.

Bouillies ou cuites à la vapeur. Couper les pommes de terre en morceaux et les mettre dans une casserole remplie d'eau froide légèrement salée (dans le cas des pommes de terre nouvelles, les mettre dans de l'eau bouillante plutôt que dans de l'eau froide). Porter à ébullition et cuire de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter aussitôt pour éviter qu'elles ne deviennent pâteuses. Pour la cuisson à la vapeur, les mettre dans une marguerite placée sur une casserole d'eau bouillante. Couvrir et cuire de 30 à 40 minutes.

Rôties au four ou rissolées. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre entières ou coupées en morceaux pendant 10 minutes. Égoutter et mettre dans un plat peu profond allant au four. Badigeonner de beurre ou d'huile végétale. Assaisonner de fines herbes ou d'épices. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 45 minutes (les retourner de temps à autre). Pour les pommes de terre rissolées, les précuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Couper en dés, assaisonner, puis faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Au micro-ondes. Piquer les pommes de terre à plusieurs endroits. Les mettre sur un essuie-tout et cuire à intensité maximale de 4 à 6 minutes pour une seule pomme de terre et de 8 à 12 minutes pour trois.

Pour une purée de pommes de terre parfaite, voir la méthode page 232.

175 Bon à savoir

Les pommes de terre nouvelles sont de jeunes pommes de terre de différentes variétés qu'on vient juste de récolter. Leur chair est ferme et leur peau, mince. Elles sont à leur meilleur bouillies ou cuites au barbecue ou à la vapeur, avec leur peau. Idem pour les pommes de terre primeur ou précoces, des variétés qui viennent très tôt à maturité, donc les premières pommes de terre nouvelles. À conserver au frigo et à utiliser rapidement, dans la semaine suivant l'achat.

176 Conserver

À l'exception des nouvelles, qui ne se conservent que quelques jours au frigo, les pommes de terre peuvent être entreposées assez longtemps, voire jusqu'à 6 mois, dans un endroit sombre et frais (pas au frigo), à des températures oscillant entre 45 °F et 50 °F (7 °C et 10 °C). Les armoires de cuisine pouvant être trop chaudes, il est préférable de les mettre près d'un mur extérieur ou dans un placard frais. À l'achat, il vaut mieux privilégier les pommes de terre non lavées (elles se gâtent moins rapidement) et vendues dans des sacs de papier. Si on les achète en sac de plastique, les mettre dans un sac de papier brun une fois à la maison. Éviter les pommes de terre dont la peau tire sur le vert (enlever les parties vertes, au besoin).





TOUT SUR LES Courges

177

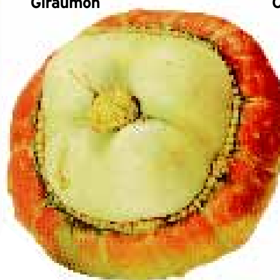
Les connaître

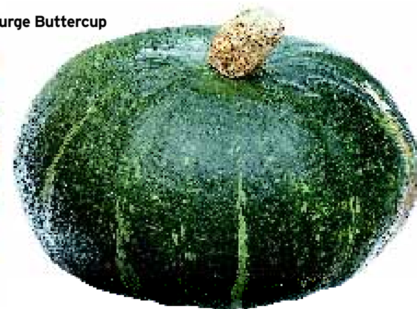
1. Citrouille. Tout le monde la connaît. Il en existe une vingtaine de variétés: les petites rondes, prisées par les restaurateurs pour servir le potage à la citrouille, les super-mastodontes, dont le poids peut atteindre 800 lb (400 kg) et qui font d'ailleurs l'objet de concours, les traditionnelles, qu'on sculpte en visages amusants pour l'Halloween, les allongées, les minis, et même les blanches. Les possibilités sont infinies: on peut les transformer en soupes, en tartes, en biscuits, en gâteaux, en muffins, en confitures, selon notre humeur.

2. Courge spaghetti. La plus populaire. Sa chair délicate au goût de noix, qui se défait en filaments comme des spaghettis, est pour le moins surprenante. On trouve facilement la variété à écorce crème, mais on voit aussi sa petite cousine rayée, la Stripetti. Très semblables au goût, ces deux courges s'utilisent comme des pâtes. L'Orangetti, une variété à peau et à chair orangées, qu'on trouve maintenant dans certains supermarchés, est très prisée pour servir avec de la sauce à spaghetti. Un truc: mettre la sauce dans la cavité de la courge cuite (sans la racler), faire gratiner quelques minutes au four et servir. On peut faire cuire la courge spaghetti à l'avance, racler la chair et la réfrigérer. Il ne restera plus qu'à la réchauffer avec un peu d'huile d'olive et à la servir comme légume d'accompagnement, ou à l'ajouter à nos salades vertes et à nos soupes.









3. Courge Buttercup. Cette variété américaine très ancienne est appréciée pour sa chair orangée et moelleuse. Magnifique dans les potages et les purées, excellente en gratin dauphinois, la Buttercup est délicieuse grillée au four ou sur le barbecue, coupée en tranches fines et simplement badigeonnée d'huile parfumée à l'ail.

4. Courge musquée. Aussi appelée «courge Butternut», c'est une des plus savoureuses. Elle se reconnaît facilement à sa forme de poire et à son écorce jaune pâle (attention: si elle est verdâtre, elle n'est pas mûre). Sa chair très orangée et riche en bêtacarotène en fait une candidate idéale pour les potages; elle se transforme aussi en délicieuses frites et en excellente purée lorsqu'on la mélange à des pommes de terre. Cette variété fait également bonne figure dans les sautés et les gratins et peut remplacer la citrouille dans les recettes de muffins, de gâteaux et de tartes.

5. Courge poivrée. Facile à reconnaître, cette courge ressemble à un gland, d'où son nom anglais d'*acorn*. Sa chair orangée a une délicate saveur de noisette. Exquise en purée et en soupe, la courge poivrée fait aussi des desserts extra – ar exemple, simplement coupée en deux, cuite au four avec un peu de beurre et de sirop d'érable dans sa cavité, puis garnie d'une boule de crème glacée à la vanille. On peut aussi la couper en quartiers, la badigeonner d'huile et la parsemer de fines herbes pour la servir comme légume d'accompagnement.

6. Courge Hubbard gris-bleu. Poids lourd de la famille, elle existe aussi en vert et en orangé. Sa forme et sa taille sont tellement surprenantes qu'on la dirait venue d'une autre planète. Pour la couper, on conseille de la mettre dans un sac à ordures et de la jeter par terre: elle se fendra d'elle-même. Heureusement, on la vend aussi en morceaux, mais elle se conserve alors seulement quelques jours au frigo. Plus sèche et moins sucrée que celle de ses cousines, sa chair fait des frites fabuleuses et de bonnes purées. En fait, on peut utiliser la Hubbard comme la pomme de terre. À essayer absolument dans le pâté chinois.

7. Giraumon ou courge turban. Comme elle est souvent utilisée à des fins décoratives, beaucoup de gens ignorent que cette superbe courge de forme inusitée et aux couleurs éclatantes est comestible. Elle fait d'excellentes purées et un pain-gâteau savoureux.

178 Les choisir

Préférer les courges vendues avec leur tige. Les choisir lourdes, compactes et fermes, sans meurtrissures. Pour les couper, il faut un bon couteau et, au besoin, un maillet pour frapper sur le manche du couteau. La peler n'est pas non plus une mince affaire. Le mieux, c'est de la couper en deux ou en quatre et de la cuire avec la peau, si la recette le permet. Une fois cuite, la chair s'enlève facilement.

179 Les cuire

Quelle que soit la variété, la meilleure façon de faire ressortir toute la saveur des courges, c'est de les cuire au four. Les plus pressés peuvent utiliser le micro-ondes. La cuisson à l'eau est déconseillée, car elle atténue leur saveur. Mieux vaut privilégier la cuisson à la vapeur (de 15 à 40 minutes en morceaux dans une marguerite).

Au four: Couper les courges en deux, les épépiner, les badigeonner légèrement d'huile d'olive ou de beurre et les cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les piquer avec une fourchette).

Au micro-ondes: Couper les courges en deux, les épépiner, les couvrir d'une pellicule de plastique en relevant un coin et les cuire à intensité maximale de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

180 Les conserver

Pas de frigo, s.v.p.! Les courges entières se conservent plusieurs mois, parfois jusqu'à 1 an, dans un endroit sec, frais et bien aéré, comme la cuisine; il faut les retourner de temps à autre. Ne les mettre au réfrigérateur qu'une fois qu'elles sont coupées et les envelopper d'une pellicule de plastique (elles se conserveront 1 ou 2 jours). Pour en faire provision, les peler, les couper en bâtonnets, les blanchir pendant 1 minute et les mettre au congélateur, ou les cuire pendant 20 minutes, les réduire en purée et les congeler.

5 TRUCS SUR LES

poivrons

181 On choisit des poivrons fermes, à la peau lisse et brillante.



182 On les conserve tels quels, sans emballage, dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant 1 semaine. On peut aussi les congeler (sans les blanchir): on les coupe en deux, on les épépine, puis on les met au congélateur dans des sacs de congélation (de type Ziploc). Ils se conserveront de 8 à 12 mois.

183 Pour les faire griller, on les dépose entiers sur une plaque de cuisson et on les fait cuire sous le gril préchauffé du four (ou directement sur le barbecue) pendant environ 20 minutes, en les retournant souvent, jusqu'à ce que la peau soit noircie et boursouflée. On les met ensuite dans un bol couvert d'une pellicule de plastique ou dans un sac de papier fermé et on les laisse reposer de 15 à 20 minutes. Ensuite, on pèle, on épépine et on coupe.

184 **Bon à savoir:** le poivron vert n'est pas encore à maturité, d'où son goût moins sucré. Lorsqu'il est mûr, sa peau devient rouge, jaune ou orangée selon la variété, et sa saveur s'adoucit.

185 Les substances antioxydantes présentes dans le poivron se retrouvent principalement dans la pelure.

186 Pour épépiner les tomates, les couper en deux horizontalement, puis presser chaque demi-tomate au-dessus d'un bol.



Découvrir la figue de Barbarie

187 Juste à la regarder, on comprend qu'il s'agit du fruit d'un cactus. D'ailleurs, on l'appelle parfois, incorrectement, «poire cactus», une traduction de l'anglais *prickly pear*. Sous son aspect plutôt inhabituel se cache, à l'intérieur, une belle chair colorée, juteuse et rafraîchissante, dont la texture et la saveur légèrement parfumée rappellent un peu le melon d'eau.

188 À L'ACHAT. Choisir un fruit ferme, sans taches, mais légèrement tendre. S'il est très ferme, le laisser mûrir à la température ambiante jusqu'à ce que la chair cède sous une pression du doigt. Une fois mûre, la figue de Barbarie se conserve quelques jours au réfrigérateur. Ne pas la congeler.

189 À TABLE. Il faut la servir froide pour apprécier son effet désaltérant. Pour la déguster, on la pèle, on la coupe en morceaux et on l'arrose de jus de lime ou de citron pour la relever. On peut aussi l'ajouter à une salade de fruits, de poulet ou de crevettes. Sa chair, réduite en purée et passée, fait également de délicieux coulis et sorbets. En général, on peut la manipuler sans problème, car les épines sont enlevées, mais il peut rester quelques aiguillons. Pour la peler, enlever une tranche à chaque extrémité et inciser la peau sur toute sa longueur, de chaque côté du fruit. Avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette et d'un couteau, retirer la peau (enfiler des gants, au besoin). Sa chair renferme de nombreux pépins croquants; ils sont comestibles.

190 Recherché: le beurre clarifié

Pour faire du beurre clarifié, dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Laisser reposer de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dépôt blanchâtre (petit-lait) tombe au fond de la casserole et que l'écume monte à la surface. À l'aide d'une cuillère, retirer l'écume (**photo a**). Verser le beurre fondu dans un petit bol en prenant soin de laisser le dépôt blanchâtre dans le fond de la casserole (**photo b**).



a



b





a



b



c



d

191 Comment faire une pâte à tarte (pâte brisée)

Pâte à tarte

Donne 2 abaisses de 10 po (25 cm) ou 3 abaisses de 8 po (20 cm) de diamètre.

- ☐ 3 t (750 ml) de farine
- ☐ 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ☐ 1/2 t (125 ml) de beurre froid, coupé en cubes
- ☐ 1/2 t (125 ml) de graisse végétale froide, coupée en cubes
- ☐ 1 œuf
- ☐ 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron ou de vinaigre
- ☐ eau glacée

a. Sabler

Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre et la graisse végétale. À l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière.

b. Pétrir légèrement

Dans une tasse à mesurer, battre l'œuf et le jus de citron. Ajouter suffisamment d'eau glacée pour obtenir 2/3 t (160 ml) de liquide, puis mélanger. Verser le liquide petit à petit sur la préparation de farine et mélanger avec les doigts jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (ne pas trop la pétrir pour éviter qu'elle ne durcisse à la cuisson).

c. Façonner la pâte en disques

Former une boule avec la pâte et la diviser en deux. Sur une surface légèrement farinée, aplatir chaque portion de pâte en un disque, puis envelopper chaque disque d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant 30 minutes. (La pâte à tarte se conservera 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur, dans un sac de congélation. Décongeler la veille au réfrigérateur.)

d. Abaisser

Sur une surface légèrement farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser les disques de pâte (fariner le rouleau à pâtisserie, au besoin).

Pour une croûte de tarte parfaite, voir la technique, page 190.



Découvrir le céleri-rave

192 De la même famille que le céleri, le céleri-rave ne paie vraiment pas de mine. Toutefois, sa chair blanche et croquante est délicieuse. Pour le préparer, il suffit de le peler au couteau en enlevant une couche assez épaisse, comme pour le rutabaga.

Comment le mettre au menu. Il faut absolument essayer le classique céleri rémoulade (râpé et mélangé avec une mayo à la moutarde; pas besoin de le blanchir). On peut aussi le transformer en purée ou en gratin dauphinois (en utilisant deux tiers de pommes de terre et un tiers de céleri-rave), en faire un potage, ou encore l'ajouter à une salade ou à un ragoût.

Achat et conservation. Il est offert à l'année dans les fruiteries et les supermarchés. On le choisit pas trop gros et sans parties molles. Il se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. À noter: une fois qu'il est pelé, si on ne l'utilise pas tout de suite, on le plonge dans de l'eau citronnée pour l'empêcher de noircir.

193 Comment couper le céleri-rave

Même si sa surface peut sembler rebutante, le céleri-rave est un légume-racine facile à parer. Il suffit de se munir d'un long couteau très bien aiguisé. D'abord, on coupe toute la base avec les racines (**photo a**). Puis on sectionne le céleri-rave en gros quartiers (**photo b**). Enfin, à l'aide d'un petit couteau ou d'un couteau économe, on le pèle en enlevant une couche assez épaisse.



a



b

194 Fromages: lesquels faire fondre?

Les meilleurs

☐ **Pâte filée:** mozzarella, provolone, scamorza, caciocavallo. Excellents pour garnir les pizzas, paninis ou lasagnes, car ils ne s'étendent pas trop et s'étirent en longs filaments.

☐ **Pâte ferme:** asiago, cheddar, emmenthal, fontina, gruyère, havarti, monterey jack, raclette, gouda. Parfaits pour les gratins, croque-monsieur, soupes, légumes farcis ou sauces blanches parce qu'en fondant ils s'incorporent bien aux préparations.

Le cas particulier

☐ **Le parmesan:** comme il est très sec, il est préférable de le râper finement et de l'intégrer à une sauce ou à une préparation afin de bien le faire fondre.

Les exceptions

☐ **Les fromages frais** (ricotta, feta, cottage), le chèvre et le halloum ne fondent pas bien. On peut quand même les cuisiner, les faire sauter ou les griller. Ils ramolliront, mais conserveront leur forme.

195 Est-il possible de réchauffer un plat à la mijoteuse?

Non. La mijoteuse met trop de temps à atteindre une température suffisamment élevée pour écarter tout danger de prolifération de bactéries.

196 Les secrets de la crème fouettée parfaite

☐ Utiliser une crème contenant au moins 28 % de matières grasses et un bol juste assez grand pour déplacer le batteur électrique.

☐ Les ustensiles et le bol devraient être refroidis au réfrigérateur ou au congélateur.

☐ Ne fouetter que 1 t (250 ml) à la fois et battre à vitesse moyenne (et non à vitesse élevée) jusqu'à l'obtention de pics mous (on vérifie en arrêtant le batteur et en soulevant simplement les fouets).

☐ Ajouter le sucre petit à petit (pas avant cette étape) et l'essence, s'il y a lieu, et continuer de battre jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes.

Bon à savoir

☐ La crème fouettée restera plus ferme si on utilise du sucre glace.

☐ Si, par malheur, la crème est trop fouettée, ajouter un peu de crème à 35 % non fouettée, en l'incorporant délicatement à la préparation.

☐ 1 t (250 ml) de crème donne environ 2 t (500 ml) de crème fouettée.

197

Une fois coupés, certains légumes-racines (le céleri-rave et le panais, entre autres) ont tendance à noircir. Pour les empêcher de changer de couleur, les mettre dans un bol d'eau citronnée ou vinaigrée (1 c. à tab/15 ml de jus de citron pour 4 t/1 L d'eau) jusqu'au moment de les utiliser.

198 FAIRE SÉCHER LES FINES HERBES

Quand c'est l'abondance dans le potager, on fait sécher nos fines herbes.

☐ À L'AIR. Les fines herbes à petites feuilles et à tiges longues, comme le thym, l'estragon, l'origan, le romarin, la marjolaine et la sarriette, se prêtent bien au séchage en bouquets pendus. On en fait de petites bottes qu'on attache avec une ficelle et on les suspend, la tête vers le bas, dans un endroit frais et sombre. On les couvre d'un sac de papier pour les protéger de la poussière et de la lumière et on les laisse sécher de 2 à 3 semaines.

☐ AU FOUR. Pour les fines herbes à feuilles plus grosses, comme le basilic, la menthe ou la sauge, on peut opter pour la méthode de séchage au four. Étaler les feuilles sur des plaques de cuisson et chauffer à température très basse (145 °F/65 °C) de 1 à 2 heures, en laissant la porte du four entrouverte (retourner les fines herbes de temps à autre et les surveiller de près pour éviter qu'elles ne brûlent).

Elles se conservent ainsi environ 6 mois dans des pots hermétiques.



Comment préparer des sushis



Les essentiels

On les trouve dans les épiceries asiatiques, les magasins d'aliments naturels et de plus en plus de supermarchés.

- ☐ Riz à sushi (ou riz japonais)
- ☐ Feuilles de nori
- ☐ Vinaigre de riz
- ☐ Graines de sésame noires ou ordinaires
- ☐ Pâte wasabi
- ☐ Gingembre mariné

a. Étendre le riz

Dans une casserole, mélanger 1 1/4 t (310 ml) d'eau et 1 t (250 ml) de riz à sushi. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et cuire, sans brasser, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et toujours luisant. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) de vinaigre de riz, 2 c. à tab (30 ml) de graines de sésame noires ou ordinaires, grillées, et 1 c. à thé (5 ml) de sucre glace tamisé et mélanger à l'aide d'une fourchette. Mettre le riz dans un bol ou l'étendre sur une plaque de cuisson et le laisser refroidir complètement. Sur une surface de travail, étendre un napperon de bambou et y déposer une des feuilles de nori, le côté mat vers le haut. Avec les doigts humectés, presser uniformément 1 t (250 ml) de la préparation de riz de manière à couvrir la feuille de nori, en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm) du côté opposé à soi.

b. Placer les garnitures

Couper un concombre en deux, l'épépiner, puis le couper de façon à obtenir 6 bâtonnets. Couper en lanières 1 petit avocat mûr et un paquet de chair de crabe surgelée (7 oz/200 g), décongelée. Superposer environ le tiers de la chair de crabe, 2 bâtonnets de concombre et 2 lanières d'avocat sur la préparation de riz.

c. Rouler le maki

Rouler fermement la préparation de riz avec sa garniture en s'aidant du napperon de bambou et en pressant la garniture avec les doigts. Répéter les opérations a, b et c avec le reste de la préparation de riz, les feuilles de nori, le crabe, le concombre et l'avocat de manière à obtenir deux autres rouleaux.

d. Couper le rouleau

À l'aide d'un couteau mince et bien aiguisé préalablement trempé dans l'eau, couper les extrémités des rouleaux pour les égaliser, au besoin. Couper chaque rouleau en deux morceaux, puis couper chaque moitié en quatre morceaux. Déposer les sushis sur une assiette de service. Donne 24 morceaux.



a



b



c



d

D'AUTRES INGRÉDIENTS GAGNANTS

Une foule d'ingrédients peuvent entrer dans la préparation des makis: légumes (concombre, carotte, oignon vert, laitue, avocat, etc.), fruits (mangue, mandarine, etc.), poisson cru (thon, saumon, etc.) ou fumé (saumon), ou fruits de mer cuits (crevettes, pétoncles, etc.).



200 Combien doit-on prévoir de hors-d'œuvre pour une fête?

□ Si on les sert avant un grand repas, on devrait préparer 5 ou 6 variétés de bouchées ou de canapés, et en compter 1 ou 2 de chaque variété par convive. □ Pour un cocktail ou un cinq à sept qui tient lieu de repas, il est souhaitable d'offrir de 8 à 10 choix de hors-d'œuvre et d'en prévoir 2 ou 3 de chaque sorte par personne.

201 On grille des noix, des graines et de la noix de coco

Pour de petites quantités. Dans un poêlon chaud sur feu moyen, sans matière grasse, cuire les noix, les graines ou la noix de coco en brassant de temps à autre avec une cuillère de bois jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et qu'elles soient dorées.

Pour de plus grandes quantités. Étendre uniformément, en une seule couche, les noix, les graines ou la noix de coco sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) quelques minutes, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et soient légèrement dorées.

202

Pas besoin de fariner ni de graisser les moules en silicone: c'est là leur principal avantage. Pour les faire durer, on évite de les déposer directement sur la grille du four, puisque la chaleur directe affaiblit prématurément le silicone. En les déposant sur une plaque de cuisson, on pourra les conserver plus longtemps.

203

Égoutter le yogourt lui donne une texture épaisse et onctueuse, parfaite pour préparer des trempettes ou autres sauces froides. Pour ce faire, mettre 1 t (250 ml) de yogourt nature dans une passoire fine tapissée d'une double épaisseur d'étamine (coton à fromage) et placée sur un bol. Couvrir la passoire d'une pellicule de plastique et laisser égoutter au réfrigérateur pendant au moins 8 heures ou jusqu'à 24 heures. Donne environ 1/3 t (80 ml) de yogourt égoutté.

204 Comment parer une courge musquée

Peler. Pour attendrir la peau de la courge musquée, on la met au micro-ondes de 2 à 3 minutes à intensité maximale puis on la pèle à l'aide d'un économe (**photo a**).

Épépiner. On tranche les deux extrémités et on coupe la courge en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, on retire les graines et la membrane fibreuse (**photo b**). On la coupe ensuite en tranches ou en gros morceaux, selon l'utilisation.



a



b



205 Escalopes de poulet en un tournemain

Si on ne trouve pas d'escalopes de poulet à notre supermarché, on peut facilement en préparer en utilisant des poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés.

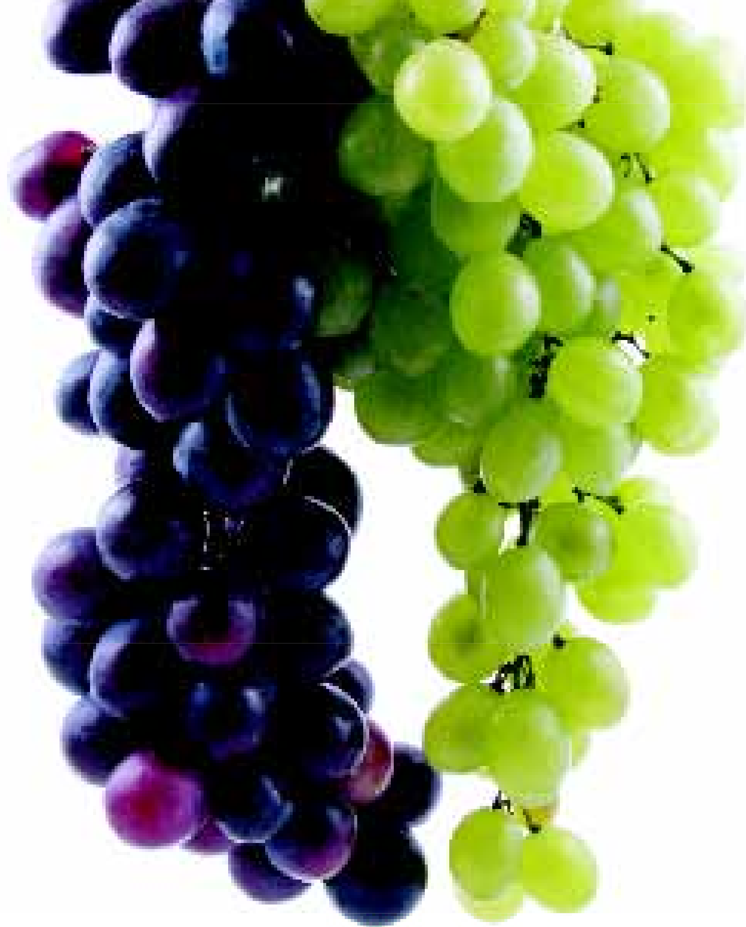
- ☐ Mettre les poitrines de poulet sur une surface de travail et les stabiliser en posant la main sur la partie la plus charnue.
- ☐ À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les poitrines en deux horizontalement.
- ☐ Au besoin, mettre les demi-poitrines entre deux pellicules de plastique et les aplatir délicatement à environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur à l'aide d'un poêlon en fonte.

Truc de pro Pour se faciliter la tâche, mettre les poitrines de poulet au congélateur une vingtaine de minutes avant de faire les escalopes. Comme elles seront plus dures, elles se couperont encore mieux.

5 TRUCS SUR LES

raisins

206 On lave les raisins seulement au moment de les consommer et on les coupe en petites grappes plutôt que d'en prendre ici et là.



207 On choisit des raisins fermes, non ridés et bien attachés à la tige. La fine pellicule blanche qui les recouvre est normale: elle les imperméabilise afin de les garder frais.

208 On les conserve dans leur sac de plastique perforé jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. On évite de les laisser à la température ambiante. Ils seront toutefois plus savoureux si on les sort du frigo une quinzaine de minutes avant de les servir.

209 On peut les servir en salade (foies de volaille, ou chèvre et noix) ou en brochette, avec des cubes de poulet ou de fromage.

210 Les raisins congelés (avec de l'eau dans un bac à glaçons ou dans un contenant hermétique) donnent une touche de fraîcheur et d'originalité à nos cocktails.



211 Fudge et sucre à la crème imbattables

Les recettes de fudge et de sucre à la crème requièrent quelques précautions, puisqu'on doit les préparer avec un thermomètre à bonbons en suivant un déroulement précis. Voici comment les réussir à la perfection.

☐ Ne pas utiliser une casserole trop grande, car la préparation bouillonnante doit bien couvrir le thermomètre. Par exemple, les casseroles d'une capacité d'environ 8 t (2 L) conviendront aux recettes qui donnent 32 carrés. Préférer une casserole à fond épais, pour éviter que la préparation ne colle au fond, et badigeonner la paroi intérieure de la casserole de beurre (**photo a**), pour éviter que des cristaux ne s'y forment pendant la cuisson.

☐ Lorsque la préparation bouillonne, le thermomètre ne doit pas toucher le fond de la casserole, sinon la lecture sera faussée. Un truc pour faire tenir le thermomètre à la bonne hauteur et au milieu de la préparation: à l'aide de la pince, le fixer sur une cuillère de bois qu'on dépose à l'horizontale sur la casserole (**photo b**).

☐ Tous les thermomètres à bonbons ne sont pas également fiables! Il est donc préférable de tester le nôtre avant de préparer une recette. Une méthode simple: fixer le thermomètre à une casserole remplie d'eau et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 10 minutes et vérifier la température. Le thermomètre devrait alors indiquer 212 °F (100 °C). Sinon, ajuster en conséquence la température indiquée dans la recette (en soustrayant ou en ajoutant la différence notée).

☐ Surveiller de près la température du thermomètre, car, après 220 °F (104 °C), elle monte rapidement.

☐ Toujours porter la préparation à ébullition à feu moyen-doux ou moyen (et non à feu moyen-vif) pour permettre aux cristaux de sucre de fondre avant l'ébullition.

☐ Au moment de laisser refroidir la préparation, incliner la casserole, au besoin, pour s'assurer que le thermomètre est bien immergé (**photo c**).

☐ Pour obtenir une texture ultra-crémeuse, l'étape cruciale consiste à brasser sans arrêt la préparation refroidie jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Mieux vaut avoir des bras de renfort à ce moment, car l'exercice peut vite devenir fatigant! Il n'est pas recommandé d'utiliser un batteur électrique, car la préparation pourrait durcir rapidement et être difficile à étendre.

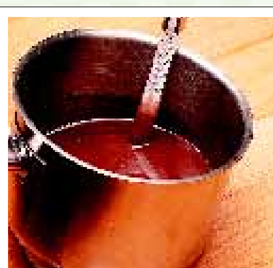
☐ Pour faciliter le démoulage, tapisser le moule de papier d'aluminium, en laissant dépasser un excédent sur les côtés courts (**photo d**). Beurrer le papier d'aluminium à l'intérieur du moule.



a



b



c



d

213 Persil plat ou persil frisé?

Persil frisé. Ses feuilles toutes frisées donnent une texture intéressante aux plats. Comme sa saveur est moins aromatique que celle de son petit cousin à feuilles plates, on le réserve surtout pour la décoration des plats.

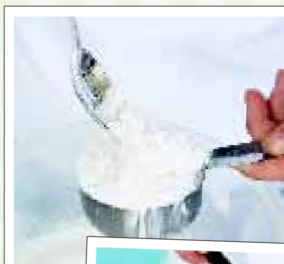
Persil plat. Appelé aussi «persil italien», c'est le chouchou des cuisiniers, car sa saveur et sa couleur sont plus persistantes.

Utilisations. Pour cuisiner, on préfère le persil plat, mais, si on n'en trouve pas, on utilise le frisé. On l'ajoute haché, de préférence en fin de cuisson, sur les pommes de terre, dans les omelettes, les salades et les soupes. On peut aussi en faire un taboulé, une gremolata, une vinaigrette, une sauce, etc.

212 La bonne mesure!

On mesure les ingrédients secs avec les tasses appropriées. Les tasses gigognes viennent habituellement en 4 formats : 1/4 t (60 ml), 1/3 t (80 ml), 1/2 t (125 ml) et 1 t (250 ml).

Farine tout usage, farine à gâteau et à pâtisserie, sucre granulé, sucre glace et poudre de cacao. En travaillant au-dessus du récipient contenant l'ingrédient sec, on remplit la tasse à mesurer à l'aide d'une cuillère, sans tasser, jusqu'à ce que le contenu déborde (**photo a**). Avec le dos de la lame d'un couteau, on pousse l'excédent et on le laisse retomber dans le récipient (**photo b**).



a



b

Cassonade. Remplir la tasse à mesurer en tassant la cassonade (ou selon l'indication de la recette) jusqu'au bord, de façon à ce que la cassonade garde sa forme lorsqu'on la versera dans une autre préparation.

Poudre à pâte, bicarbonate de sodium, sel et épices. Remplir la cuillère à mesurer et retirer l'excédent avec le dos de la lame d'un couteau.

Liquides. Mesurer les ingrédients liquides avec une tasse à mesurer pour ingrédients liquides: elle est habituellement munie d'un bec verseur. Déposer la tasse sur une surface de travail et se pencher pour s'assurer que le niveau du liquide est à la hauteur de la marque de quantité sur la paroi de la tasse.

214

Avant de hacher des poireaux, il est important de bien les nettoyer. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, inciser chaque poireau sur la longueur jusqu'à environ 3/4 po (2 cm) de la base. Passer les poireaux sous l'eau froide en les inclinant vers le bas et en séparant les feuilles pour enlever tout le sable.

5 TRUCS SUR LES

courgettes

215 Pour conserver le maximum de nutriments, mieux vaut ne pas les peler. Il suffit de les brosser légèrement et d'enlever les deux extrémités.



216 On profite des courgettes du Québec jusqu'au début d'octobre. Qu'elles soient vertes, jaunes, marbrées ou en version mini, on les choisit fermes, la peau brillante et sans meurtrissures. On préfère les petites, plus savoureuses.

217 On les conserve jusqu'à 1 semaine au frigo, dans un sac de plastique perforé. On peut aussi les couper en tranches ou en cubes, les blanchir 2 minutes, puis les congeler jusqu'à 1 an.

218 On peut les consommer crues dans une salade ou avec une trempette. Sinon, on les coupe en tranches, en bâtonnets, en rubans ou en dés, et on les cuit à la vapeur, on les poêle, on les fait griller ou on les farcit. Indispensables à la ratatouille, elles font aussi bonne figure dans les omelettes, les pâtes et les soupes.

219 Comme les courgettes ont un goût peu prononcé, il ne faut pas hésiter à utiliser des fines herbes fraîches (en particulier le basilic, la menthe et l'aneth) pour en rehausser la saveur.

Comment parer un bulbe de fenouil



a. Couper les branches

Déposer le bulbe à l'horizontale sur une planche à découper. À l'aide d'un grand couteau, retirer les branches. (Réserver le feuillage pour un usage ultérieur, pour parfumer un bouillon ou décorer un plat, par exemple.)

b. Parer le bulbe

À l'aide du couteau, retirer une tranche de 1/4 po (5 mm) à la base du bulbe, de manière que les parties restent attachées ensemble. Retirer la couche extérieure, plus coriace et souvent fibreuse.

c. Couper en quartiers

Couper le bulbe en deux sur la hauteur en passant la lame du couteau au milieu de la base. Couper ensuite chaque moitié, de manière à obtenir quatre morceaux en tout.

d. Retirer le cœur

Déposer chaque quartier à la verticale sur la planche à découper, puis retirer le cœur.



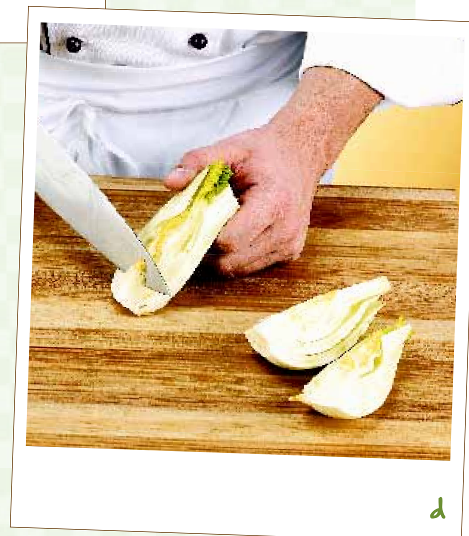
a



b



c



d

LE FENOUIL PASSE À TABLE!

☐ **En salade.** Couper de fines tranches au couteau et accompagner de tranches de pommes, de copeaux de parmesan et d'une vinaigrette à base d'huile d'olive, de moutarde de Dijon et de persil frais haché.

☐ **Rôti au four.** Mettre les quartiers de fenouil dans un bol, les enrober avec 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive et les saler. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin et cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 40 minutes (retourner les quartiers de fenouil deux fois en cours de cuisson).

☐ **Sur le barbecue.** Préparer le bulbe jusqu'à l'étape c (conserver le cœur, qui tient les morceaux ensemble), puis couper le nombre de morceaux désiré, selon la taille du bulbe. Précuire les morceaux de fenouil à la vapeur pendant environ 5 minutes, puis les badigeonner d'huile d'olive et les faire griller sur le barbecue réglé à intensité moyenne-élevée pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (retourner souvent les morceaux en cours de cuisson).

221

Pour retirer le maximum de matières grasses de la viande hachée, on l'égoutte. On met la viande cuite dans un tamis placé au-dessus d'un bol, de façon à ce que tout le gras tombe dans le fond du bol.



Découvrir le fruit du dragon (pitahaya)

222 Pas de doute: sa forme et sa couleur éclatante surprennent. Il s'agit en fait du fruit d'un cactus. Sa chair blanche parsemée de petites graines noires, dont la texture rappelle celle du kiwi, est rafraîchissante mais très subtile.

223 À L'ACHAT. Choisir un fruit ferme, sans meurtrissures, qui dégage un bon arôme et dont la chair cède légèrement sous une pression du doigt. On en trouve surtout dans les épiceries asiatiques. Il se conserve facilement 1 semaine au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir. Ne pas congeler.

224 À TABLE. Il ne passera pas inaperçu avec sa magnifique écorce, coupé en quartiers ou en deux et arrosé tout simplement de jus de lime et de citron ou, mieux encore, de cidre de glace. Il faut éviter de le cuire, en raison de sa chair délicate, mais on peut très bien le servir sur une crème anglaise.

225 Moutarde jaune, de Dijon, à l'ancienne ou en poudre?

Moutarde jaune. Préparée à partir de graines de moutarde blanche et de curcuma, qui lui donne sa couleur typique, cette moutarde est très douce. On l'utilise surtout comme condiment. Indispensable pour certains dans les hot-dogs, hamburgers et sandwichs au jambon.

Moutarde de Dijon. Préparée à partir de graines de moutarde brune, cette moutarde typiquement française est assez piquante et forte. On l'utilise comme la moutarde jaune, en guise de condiment, mais aussi dans la préparation de vinaigrettes, de marinades, de sauces, de viandes, etc.

Moutarde à l'ancienne. Semblable à la moutarde de Dijon, mais préparée à partir de graines de moutarde concassées ou entières, elle a une texture granuleuse et une saveur plus douce. Elle s'utilise comme la moutarde de Dijon. La moutarde de Meaux fait partie de cette famille. Elle est reconnaissable à son pot en grès et à son cachet de cire rouge.

Moutarde en poudre. Il s'agit de graines de moutarde broyées. On l'utilise pour donner une pointe de piquant à des préparations telles que vinaigrettes, trempettes, mayonnaises, jambon bouilli et hamburgers.




a


b


c


d

226 Comment parer un ananas

a. Couper les extrémités

Déposer l'ananas à l'horizontale sur une planche à découper. À l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, retirer une tranche d'environ 1 po (2,5 cm) sous le feuillage. Couper la base de la même manière.

b. Peler l'ananas

Mettre l'ananas à la verticale sur la planche de façon à ce qu'il soit bien stable. À l'aide du couteau, retirer l'écorce de haut en bas, en enlevant le moins de chair possible et en suivant la forme du fruit. Retirer les yeux à l'aide d'un petit couteau.

c. Retirer le cœur

Couper l'ananas en deux verticalement et répéter avec chaque moitié de manière à obtenir quatre morceaux. Retirer le cœur des quartiers.

d. Couper en morceaux

Déposer chaque quartier à l'horizontale et le trancher en deux sur la longueur. En gardant les deux moitiés côte à côte, couper des morceaux de l'épaisseur désirée.

ON PRÉFÈRE LES RONDELLES?

Les morceaux d'ananas ne conviennent pas pour notre gâteau renversé? Une méthode simple pour obtenir des rondelles: suivre les étapes a et b, puis mettre le fruit à l'horizontale et couper des tranches de l'épaisseur souhaitée. Pour retirer le cœur, utiliser un emporte-pièce rond ou la pointe d'un petit couteau.



229 La betterave

Consommée le plus souvent cuite, elle n'a pas son pareil pour mettre de la couleur dans notre assiette. Excellente en salade, en soupe et en marinade, elle donne toute sa saveur lorsqu'elle est cuite au four.

Conseils Ne pas peler les betteraves avant la cuisson et leur laisser environ 1 po (2,5 cm) de tige pour qu'elles ne perdent pas leur couleur. Préférer les petites betteraves, tendres et plus sucrées. Ne pas les piquer pour vérifier la cuisson, mais les passer plutôt sous l'eau froide: si la peau se détache, elles sont cuites. Les feuilles se consomment comme les épinards. Attention: la cuisson est plutôt longue (de 40 à 60 minutes à l'eau et de 1 à 2 heures au four).

227 Le rutabaga

Appelé «navet» au Québec, c'est un grand incompris et un mal-aimé, fort probablement parce qu'il est souvent trop cuit ou mal apprêté et qu'il évoque la disette pour plusieurs. Pourtant, sa belle chair jaune et sa saveur particulière méritent qu'on s'y arrête. Il est délicieux en crudité, coupé en bâtonnets, ou sauté avec un peu de romarin frais pour faire différent et, bien sûr, en purée traditionnelle.

Conseils Peler avant la cuisson et éviter les rutabagas trop gros, car ils ont tendance à être durs et fibreux.

228 Le navet

Petit cousin du rutabaga, le navet (appelé aussi «rabiole») fait les délices des Français. Moins connu de notre côté de l'Atlantique, il possède pourtant une belle chair blanche, plus douce et plus délicate que celle du rutabaga, et s'apprête comme les carottes: en purée, en gratin, en soufflé et aussi cru en salade rémoulade.

Conseils Peler les navets. Les feuilles, si elles sont présentes, se consomment comme les épinards.

Pour découvrir le panais, voir page 122.



230 Le céleri-rave

Très apprécié en Europe, le céleri-rave gagne en popularité de ce côté-ci de l'Atlantique depuis quelques années. Une fois pelé, le céleri-rave dévoile une belle chair blanche et croquante, au goût de noisette. On l'utilise souvent dans les salades rémoulades, mais on peut l'apprêter exactement comme les pommes de terre. Il fait d'ailleurs d'excellents gratins et purées.

CONSEILS Couper d'abord les racines, puis couper en quartiers et peler (voir «Comment couper le céleri-rave», page 92.

231 À l'achat

Toujours choisir des légumes lisses, assez fermes et exempts de meurtrissures. Si les fanes (les feuilles) sont présentes, elles ne doivent pas être fanées ni flétries. On gagne à essayer les légumes biologiques, généralement plus savoureux.

232 Bien conservés

Tous les légumes-racines ont un point en commun: ils détestent l'humidité. C'est pourquoi on doit les mettre dans des sacs de plastique perforés ou percer l'emballage original. Ils se conservent assez longtemps au frigo, mais encore plus dans une chambre froide.

Rutabaga	3 semaines
Navet	3 semaines
Betterave	4 semaines
Céleri-rave	2 semaines

233 Les méconnus

La famille des légumes-racines comprend quelques spécimens plus rares, comme le salsifis, très prisé des Européens. Lorsqu'il est frais, sa racine très fine a un goût qui rappelle à la fois l'asperge et l'artichaut, mais ici, il est le plus souvent vendu en conserve. Parmi les autres racines moins répandues, on compte le raifort, utilisé comme condiment et vendu ici en pot, rarement frais, et le daïkon (radis oriental), au goût plus doux et plus rafraîchissant que le radis ordinaire et qu'on trouve dans les épiceries asiatiques. Enfin, le topinambour (voir «Découvrir le topinambour», page 159), le jicama (appelé aussi «pomme de terre mexicaine»), l'igname et le taro (communs dans les régions tropicales), parfois demandés dans les recettes, sont en fait des tubercules.

234 À table

Si les légumes-racines sont parfois moins appréciés, c'est qu'ils sont souvent trop cuits. Pour être à leur meilleur, ils doivent croquer sous la dent. Il est bon de savoir que la cuisson au four confère aux légumes-racines une saveur incomparable et une texture moelleuse.

Pour savoir comment les apprêter, voir «Exquis, les légumes rôtis», page 208.



235 Comment assembler un gâteau étagé



a. Mesurer

Bien égaliser le dessus des gâteaux en coupant une fine tranche, au besoin. Réserver les retailles.

Pour couper le gâteau horizontalement en deux tranches d'épaisseur égale, placer une règle sur l'épaisseur du gâteau et marquer la moitié de la hauteur en insérant des cure-dents à six endroits différents (**photo a**).

b. Couper

À l'aide d'un long couteau dentelé (couteau à pain), couper le gâteau en deux en se servant des cure-dents comme guides. Éviter d'appuyer sur le couteau: procéder délicatement en un mouvement de va-et-vient (**photo b**).

Après avoir coupé le gâteau horizontalement ou l'avoir égalisé, retirer les miettes sur les tranches à l'aide d'un pinceau: le glaçage sera plus facile à étaler et l'effet sera plus net.

c. Assembler

Disposer quatre bandes de papier ciré sur le pourtour de l'assiette de service pour éviter de mettre du glaçage sur la bordure en glaçant le gâteau. Retirer les lanières de papier ciré une fois le gâteau entièrement glacé.

Pour que la première tranche de gâteau adhère bien à l'assiette de service, mettre une petite quantité de glaçage au centre de l'assiette. À l'aide d'une spatule et d'une main, placer une tranche de gâteau dans l'assiette, le côté coupé dessus.

À l'aide d'une spatule de métal, étendre le glaçage ou la garniture en mouvements réguliers sur le dessus de la tranche. S'il s'agit d'une garniture qu'on étend en une fine couche, comme de la confiture ou un sirop, l'étendre jusqu'au bord. Avec une garniture crémeuse et plus épaisse, comme de la crème fouettée ou une crème au beurre, laisser une bordure intacte de 1/4 po (5 mm) pour lui permettre de s'étaler sans trop déborder lorsqu'on ajoutera un étage.



a


b


c


d

d. Glacer

Superposer les tranches de gâteau en étendant du glaçage sur chacune et terminer par une tranche inférieure, le côté coupé dessous (**photo c**). Au fur et à mesure, racler l'excédent de glaçage sur le pourtour du gâteau. Au besoin, niveler le gâteau avec du glaçage ou les retailles de gâteau réservées et réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage soit ferme.

Pour glacer l'extérieur du gâteau étagé, étendre d'abord une mince couche de glaçage pour masquer le gâteau uniformément, sans plus (**photo d**). Commencer par le dessus et terminer par le pourtour, en étalant le glaçage de manière à faire adhérer les miettes. Réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage soit ferme.

Étendre la dernière couche de glaçage. Pour qu'elle soit uniforme, tenir la spatule à plat sur le pourtour de manière qu'elle touche toute l'épaisseur du gâteau. Pour une belle présentation, faire de longs mouvements linéaires ou en spirale, selon l'effet désiré.

5 TRUCS SUR LES

bananes

236 Pour éviter le noircissement des bananes coupées, on les pèle à la dernière minute et on les arrose aussitôt de jus de citron.

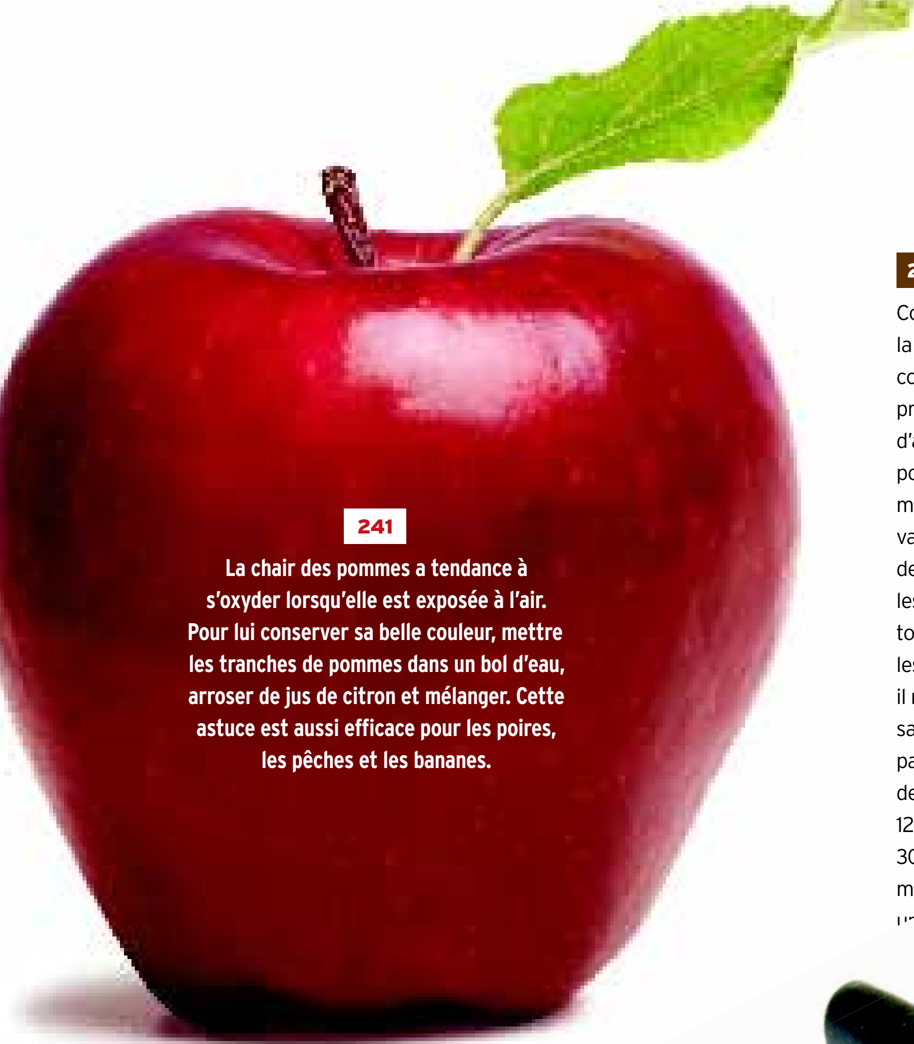


237 On choisit les bananes selon l'usage qu'on veut en faire: jaunes si on les consomme tout de suite, légèrement vertes si on les réserve pour une utilisation ultérieure. Les bananes vertes crues sont indigestes. On les laisse mûrir à la température ambiante ou dans un sac de papier si on veut accélérer le processus. Quand leur peau devient jaune, elles sont prêtes à être consommées.

238 On les conserve à la température ambiante. Une fois qu'elles sont mûres, on peut les mettre au frigo durant 3 jours pour stopper le mûrissement. La peau deviendra noire, mais la chair restera belle.

239 On conserve les bananes trop mûres avec leur peau jusqu'à 2 mois au congélateur. La peau sera noire et ratatinée mais la chair sera parfaite. On les laisse décongeler 30 minutes et on utilise la chair (qui aura l'air d'une purée) pour préparer pains, muffins ou boissons fouettées. Une banane donne environ 1/2 t (125 ml) de purée.

240 Placés près de quelques bananes, les mangues, avocats et kiwis mûriront plus rapidement.



241

La chair des pommes a tendance à s'oxyder lorsqu'elle est exposée à l'air. Pour lui conserver sa belle couleur, mettre les tranches de pommes dans un bol d'eau, arroser de jus de citron et mélanger. Cette astuce est aussi efficace pour les poires, les pêches et les bananes.

242 Conserver une viande marinée

Contrairement à la croyance populaire, la marinade n'agit pas comme agent de conservation, car elle ne ralentit pas la prolifération des bactéries. Son rôle est plutôt d'attendrir et de donner de la saveur. C'est pourquoi il est important de laisser la viande mariner au réfrigérateur. Le temps de marinade varie en fonction de la vitesse d'absorption et de la tendreté de l'aliment. Il sera moins long pour les coupes tendres, comme les côtelettes, les tournedos ou les poitrines de poulet, que pour les grosses pièces de viande. Quant au poisson, il ne devrait pas mariner plus de 30 minutes, car sa chair absorbe rapidement la marinade et finit par cuire. En bref, on compte de 4 à 24 heures de marinade pour les viandes rouges, de 4 à 12 heures pour la volail[illegible] le porc, et de 30 minutes à 1 h[illegible] poisson et les fruits de mer. Peti[illegible] et marinade dans [illegible] ois. La viande [illegible] congélation.



243 Mousse, terrine, pâté ou rillettes?

Il est difficile de dire ce qui différencie les terrines des pâtés, car on utilise les deux termes pour décrire la même chose, soit un pâté de viande, de volaille, d'abats, etc., généralement hachés plus ou moins finement. À l'origine, on les préparait surtout l'automne avec de la viande de gibier. Aujourd'hui, on en fait avec du poisson, des légumes et même des fruits. Quant aux mousses, elles se caractérisent par leur texture lisse et onctueuse, qu'on obtient en réduisant la viande en purée et en ajoutant une matière grasse (souvent de la crème). Les rillettes, enfin, se distinguent par leur texture filamenteuse, car la viande est travaillée une fois cuite.

244

Si on aime l'ail, un presse-ail est un allié inestimable dans la cuisine. On le choisit avec un panier assez gros, c'est-à-dire qui peut contenir au moins une grosse gousse d'ail; les orifices, quant à eux, devraient être les plus petits possible. On choisit un modèle robuste qui ne plie pas dans la main et qui résiste au lave-vaisselle.



245 Comment décortiquer un homard cuit

a. Séparer la queue

Lorsque le homard est suffisamment froid, le placer ventre à plat sur un plan de travail. Tenir le corps d'une main et, de l'autre, détacher la queue en la tournant.

b. Extraire la chair

Avec les doigts, retirer la nageoire au bout de la queue. Tenir la queue à l'envers dans la main. À l'aide de ciseaux de cuisine, couper en deux le centre de la carapace du côté souple. Pour faciliter le retrait de la chair, bien écarter la carapace à l'aide d'un linge. Avec une fourchette, piquer la chair et retirer délicatement la queue, qui devrait se dégager en un seul morceau.

c. Détacher les pinces

Détacher les deux pinces et leurs articulations en les tournant. À l'aide d'une pince à crustacés, d'un maillet ou du dos d'un couteau de chef, casser délicatement la carapace des pinces et des articulations en plusieurs morceaux. Détacher le pouce de chaque pince. Retirer la chair des pinces, des articulations et des pouces à l'aide d'une fourchette à homard.

d. Détacher les pattes

Détacher les huit pattes en les tournant. Pour faciliter le retrait de la chair, séparer aux articulations. Avec le dos d'un couteau, aplatir les pattes et retirer la chair à l'aide d'une fourchette à homard.

LA CUISSON DU HOMARD DANS L'EAU

Dans une grande casserole, mettre suffisamment d'eau pour couvrir les homards. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) de sel par 4 t (1 L) d'eau. Porter à ébullition. À l'aide d'une pince, saisir chaque homard derrière la tête et le plonger tête première dans l'eau bouillante. Dès que l'ébullition reprend, compter 10 minutes de cuisson pour la première livre (500 g) et ajouter 1 minute pour chaque quart de livre (125 g) additionnel. Si on a plus de deux homards, attendre que l'eau bouille de nouveau avant d'y plonger les autres homards.



a



b



c



d



Choisir, déguster et conserver les fraises

246 Choisir

Comme les fraises ne mûrissent presque plus une fois cueillies, il vaut mieux choisir des fruits d'un rouge brillant, sans trace de blanc ni de vert, avec une queue non flétrie et d'un beau vert vif. Éviter les fraises molles ou ternes, signe qu'elles sont vieilles.

247 Délicieuses… et fragiles!

Les fraises fraîches sont capricieuses et ne tolèrent pas beaucoup de manipulations ni de séjours prolongés à la température ambiante. L'idéal est de les mettre au frigo dès le retour à la maison, sans les laver ni les équeuter, et de les consommer dans les 48 heures. Si on a de la place, on conseille de les étendre sur un plateau et de les couvrir d'un essuie-tout. Mais, avant toute chose, il vaut mieux les trier et réduire en purée ou manger tout de suite celles qui sont endommagées. Les fraises fraîches se conserveront un peu plus longtemps si on les sucre légèrement.

248 Sortir les fraises du réfrigérateur environ 1 heure avant de les servir pour faire ressortir leur saveur.

249 Pour en faire provision

Quel bonheur de faire durer le plaisir tout au long de l'année! Deux façons de les conserver.

Congélation (sans sucre). Passer les fraises sous l'eau, les éponger, puis les équeuter. Les étendre sur des plaques de cuisson et les congeler pendant au moins 3 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Mettre dans des sacs de congélation (retirer l'air des sacs avec une paille) ou dans des contenants hermétiques. Étiqueter en indiquant la date et la quantité. Les fraises se conservent jusqu'à 6 mois au congélateur.

Congélation (avec sucre) ou confiture sans cuisson. Mélanger 4 t (1 L) de fraises entières avec 1/2 t (125 ml) de sucre ou 4 t (1 L) de fraises coupées en tranches avec 3/4 t (180 ml) de sucre. Mettre dans des contenants hermétiques et congeler en indiquant la date et la quantité.

250 Pour les déguster à leur meilleur

- ☐ On les met dans une passoire et on les lave.
- ☐ On les dépose sur un linge pour bien les égoutter.
- ☐ À l'aide d'un petit couteau, on équeute les fraises en prenant soin d'enlever la partie blanche et dure (toujours les équeuter après les avoir lavées, sinon elles se rempliront d'eau).

251 CONSERVER LES VINAIGRETTES

Les vinaigrettes maison préparées avec des fines herbes fraîches ou de l'ail doivent être jetées après 1 semaine au frigo, en raison des risques liés à certaines bactéries provenant de la terre, qui pourraient se développer en l'absence d'oxygène. Les autres préparations, comme celles à base de mayonnaise commerciale ou de yogourt, peuvent facilement se conserver 2 semaines au réfrigérateur, à condition de ne pas contenir de fines herbes fraîches ou d'ail. Quant aux simples mélanges huile et vinaigre, ils peuvent se garder plusieurs mois à la température ambiante à l'abri de la lumière, car l'huile se conserve 1 an et le vinaigre, 2 ans.

Le meilleur jambon

252 **Le meilleur choix.** Pour obtenir une viande goûteuse et moelleuse, il est important de se procurer un jambon de qualité provenant de la cuisse, entier ou coupé en deux (jambonneau), et toujours avec l'os. L'idéal est de le commander chez notre boucher.

253 **Une cuisson parfaite.** Même si on se procure un jambon déjà cuit, il gagne toujours à être braisé au four à température moyenne (325 °F/160 °C), environ 15 minutes la livre (33 minutes le kilo). Le jambon est à point lorsque sa température interne atteint 140 °F (60 °C); pour le vérifier, on insère un thermomètre à viande dans la partie la plus charnue, sans toucher l'os.

254 Quelle farine choisir?

Farine tout usage. On peut l'utiliser dans le pain, les gâteaux, les biscuits, la pâte à tarte ou les sauces. Son secret? Elle se compose d'un mélange équilibré de farine de blé tendre (idéale pour la pâtisserie) et de farine de blé dur (surtout utilisée pour le pain). **Farine tout usage non blanchie.** On l'emploie comme la farine tout usage, et son goût est le même. La différence? Elle n'a pas d'agent de blanchiment, elle compte donc une étape de raffinement en moins. **Farine de blé entier.** On peut l'utiliser partout, mais, comme elle donne des préparations lourdes et foncées, on la privilégie pour les pains, muffins, carrés, barres tendres, biscuits et pains-gâteaux. Notre truc: on remplace la farine tout usage par un mélange moitié-moitié. **Farine à gâteau et à pâtisserie.** Très pauvre en gluten, elle ne convient pas pour le pain, mais donne volume et légèreté aux gâteaux (génoises, gâteaux éponge, etc.) et une tendreté inégalable aux pâtes à tarte. **Farine à pain.** Très riche en gluten, elle ne devrait être utilisée que pour le pain, auquel elle donne une mie alvéolée et une croûte super-croustillante. **Farine préparée.** Connue des générations précédentes sous le nom de Brodie XXX, cette farine de blé enrichie contient déjà l'équivalent de 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de 1 1/2 c. à thé (7 ml) de poudre à pâte par tasse (250 ml). Elle est surtout utilisée dans les gâteaux et les pâtisseries, et dans certaines recettes de pâte à tarte. **Farine instantanée.** De texture plus granuleuse que la farine tout usage, elle s'incorpore facilement aux ingrédients secs ou liquides en faisant moins de poussière et sans former de grumeaux. On peut l'utiliser pour remplacer la farine tout usage dans la plupart des recettes, mais elle est particulièrement efficace pour épaissir les sauces et les soupes.



5 TRUCS SUR LE

chou-fleur

255 Le chou-fleur est offert à l'année, mais il est plus abondant dans les marchés à l'automne et au printemps. On le choisit sans taches, avec des feuilles vertes bien cassantes.



256 On le conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur, dans un sac perforé. On peut aussi le défaire en bouquets, le blanchir pendant 3 minutes, le laisser refroidir et le mettre dans des sacs de congélation. Il se conservera de 8 mois à 1 an au congélateur.

257 Comme le chou-fleur est gorgé d'eau, on évite de le faire bouillir, ce qui lui fait absorber encore plus de liquide. Il vaut mieux le cuire à la vapeur ou le faire rôtir ou sauter pour lui donner une légère saveur de noisette.

258 Le goût plutôt neutre du chou-fleur se marie bien aux aliments ayant du caractère, tels que l'ail, les olives, les câpres, le cari, le bacon ou le prosciutto, ainsi qu'aux saveurs plus douces, comme celle de la crème, des œufs, des pommes de terre ou des noix. Il est délicieux en gratin, en potage, en salade ou en purée.

259 **Bon à savoir:** il existe de nouvelles variétés de chou-fleur de couleur orange, pourpre ou verte, qui sont toutes assez semblables côté saveur.
Le chou-fleur romanesco se distingue par ses bouquets formant de jolis pics.

5 TRUCS SUR LES

aubergines

260 On les choisit lourdes pour leur taille, sans parties molles ou brunâtres, avec une peau lisse et brillante et, idéalement, le pédoncule encore humide.



261 On les range au réfrigérateur, où elles se conserveront jusqu'à 1 semaine. Si on veut les congeler, les piquer et les cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 1 heure. Gratter ensuite la chair et la réduire en purée (la purée se conservera jusqu'à 3 mois au congélateur). Utiliser dans les potages, les sauces à spaghetti, les trempettes, etc.

262 On les fait dégorger (sauf si on les fait griller): les trancher, les saler et les laisser reposer de 30 minutes à 1 heure, puis les rincer, les presser et les éponger. Cette technique permet de retirer une partie de leur eau et de leur amertume.

263 Il est préférable de les peler partiellement, car la peau peut être coriace et amère, et de les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres et crémeuses.

264 Si on ne les fait pas dégorger, les couper juste avant la cuisson, car leur chair s'oxyde rapidement.



Découvrir le panais

265 Souvent oublié, ce légume-racine disponible à l'année, mais particulièrement délicieux l'automne et l'hiver, gagne à être connu pour son agréable goût de noisette légèrement sucré, qui se dévoile à la cuisson.

Comment le mettre au menu. On le pare et on le pèle comme les carottes et, au besoin, on retire le cœur des plus gros panais, souvent dur et fibreux. On l'essaie en purée, seul ou combiné à des pommes de terre ou à d'autres légumes-racines, en salade, en soupe, rôti au four avec des carottes ou revenu au beurre.

Achat et conservation. On choisit des panais de grosseur moyenne, fermes et sans taches. Ils se conservent 4 semaines au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé, ou de 8 mois à 1 an au congélateur, blanchis au préalable (les couper en tranches ou en bâtonnets et les plonger pendant 1 minute dans l'eau bouillante).

266

À la température ambiante, le gingembre frais se conserve environ 2 jours. Au réfrigérateur, on le dépose sur la tablette sans l'emballer. Il se conservera alors au moins 10 jours. On peut aussi le congeler tel quel pendant 4 semaines; lorsqu'on veut l'utiliser, on n'a qu'à le couper, puis à le peler sans le décongeler.

267 Tirer le meilleur de sa machine à café espresso

Astuces de base ☐ D'abord, on utilise de l'eau filtrée (avec un Brita), un café bien frais et une mouture appropriée à notre machine. ☐ On utilise toujours du lait et un petit pichet de métal froids (on conserve ce dernier au congélateur). ☐ Aux débutants, on conseille d'utiliser du lait écrémé (0 %), qui mousse plus facilement. Les autres préféreront le lait entier (3,25 %), qui donne une mousse plus riche. ☐ Pour obtenir une belle mousse, on remplit le pichet de lait environ au tiers et on maintient la buse à vapeur à peine sous la surface (à environ 1/2 po/1 cm) sans effectuer de mouvements particuliers. ☐ Pour réchauffer le lait, on plonge la buse à vapeur au fond jusqu'à ce que le pichet devienne très chaud au toucher. ☐ On préchauffe les tasses et les bols à l'eau chaude avant d'y verser le café.

À chaque café sa recette!

☐ L'espresso devrait contenir 1 1/2 oz (45 ml) de liquide et mettre 20 à 25 secondes à s'écouler.

☐ Le cappuccino se compose en parts égales d'espresso, de lait chaud et de mousse. On fait mousser le lait, on le réchauffe, puis on prépare le café. On verse ensuite la mousse dans le café, puis le lait chaud. On saupoudre de chocolat ou de cannelle, si désiré.

☐ Le café latte se prépare comme le cappuccino, mais on utilise un tiers de café, deux tiers de lait chaud et très peu de mousse.

268 ON SORT LE CHAMPAGNE!

Ouvrir. On enlève le muselet de métal, on incline légèrement la bouteille, puis on la tourne doucement en tenant le bouchon. On devrait n'entendre qu'un léger soupir au moment de l'ouverture.

Servir. Pour apprécier les bulles, les flûtes sont de mise. On verse lentement une petite quantité dans chaque flûte, puis on les remplit aux deux tiers.

Un secret: Bien rincer et essuyer les flûtes avant l'utilisation, car le savon à vaisselle peut faire tomber les bulles.

269 La crème de tartre: pourquoi et comment?

Il s'agit d'un sous-produit de la fabrication du vin. Le tartre, qui se trouve naturellement dans le raisin, se cristallise dans les barils pendant la fermentation du jus de raisin. On recueille ces cristaux et on les purifie pour obtenir une poudre blanche, la crème de tartre. On utilisait autrefois cet élément acide combiné au bicarbonate de sodium comme agent levant. Aujourd'hui, la crème de tartre sert principalement à stabiliser les blancs d'œufs en neige dans la préparation de soufflés, de meringues et de gâteaux des anges. Elle augmente le volume et la tenue des blancs d'œufs, ce qui donne des gâteaux bien gonflés. On compte généralement 1/8 c. à thé (0,5 ml) de crème de tartre par blanc d'œuf. Elle se conserve environ 1 an dans le garde-manger; certaines marques ont une date de péremption sur le contenant.

270 Chou vert, rouge ou frisé?

Chou vert. Chouchou des salades, il est aussi parfait dans les bouillis et les soupes, ou simplement braisé avec des lardons.

Chou rouge. Son goût est semblable à celui du chou vert. Surtout utilisé pour sa belle couleur, il est excellent en salade et braisé avec des pommes. **Bon à savoir:** il n'aime pas le vinaigre, qui le fait se décolorer. Par contre, l'ajout d'un ingrédient acide (ex.: jus de citron) à l'eau de cuisson avive sa couleur.

Chou de Savoie (ou chou de Milan). Ses feuilles frisées, plus tendres, plus douces et un peu plus grandes que celles du chou vert, en font le candidat idéal pour les cigares au chou et le chou farci. On peut l'utiliser aussi dans les soupes, les sautés et les braisés.

Achat et conservation. On conserve les choux verts et rouges de 2 à 3 semaines dans un sac perforé au réfrigérateur. Plus fragile, le chou de Savoie se conservera de 5 à 7 jours de la même façon. Râpés et blanchis pendant 1 minute, les choux se garderont jusqu'à 1 an au congélateur.



TOUT SUR LES oignons

271 Connaître

Oignon jaune. Le plus couramment utilisé, c'est aussi le plus fort au goût. Il se prête à toutes les préparations et aux longues cuissons.

Oignon rouge. Irrésistible par sa couleur et son croquant, c'est aussi le plus sucré, ce qui en fait la variété parfaite pour la préparation des oignons caramélisés. À cuire avec du jus de citron ou du vinaigre pour conserver sa teinte.

Oignon blanc. Meilleur à l'automne, il a un goût piquant et frais. Un bon oignon à bouillir.

Oignon espagnol. Ce gros oignon est le plus doux de la famille. On peut donc l'employer aussi bien cru que cuit.

Oignons perlés. Blancs, jaunes ou rouges et mignons comme tout, ces petits oignons doux sont indispensables dans les plats mijotés, les marinades et le bœuf bourguignon. Pour les peler facilement, les plonger 1 minute dans l'eau bouillante.

Oignon Vidalia. Si on n'aime pas les oignons forts, cet oignon jaune et plat est un bon choix. Doux et très sucré, il se consomme facilement cru et fait des merveilles cuit. Malheureusement, on ne le voit sur les étalages que de mai à octobre.

272 Conserver

Si on les achète fermes et non germés, les oignons secs se conservent très longtemps, à condition qu'on ne les mette pas au réfrigérateur. Et plus ils sont forts, mieux ils se conservent. Ainsi, l'oignon jaune peut se garder facilement de 2 à 3 mois, mais l'oignon rouge, seulement de 2 à 3 semaines. L'idéal, c'est de laisser les oignons dans leur filet et de le suspendre dans un endroit frais, sec et bien aéré.

273 Couper des oignons sans pleurer

La coupable, c'est l'alliine, une substance soufrée qui se libère dès qu'on coupe l'oignon et qui devient irritante pour les yeux au contact de l'air. ☐ Mettre les oignons 10 minutes au congélateur ou 1 heure au réfrigérateur avant de les peler et rincer le couteau à l'eau froide de temps à autre. ☐ Couper l'oignon sous un filet d'eau froide. ☐ Se tenir le plus loin possible de l'oignon: donc, rester debout.



274 Les oignons frais, comme l'oignon vert, se conservent jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur dans un sac perforé. Le poireau se garde jusqu'à 2 semaines, et la ciboulette, quelques jours seulement. Quant à l'ail, il peut se conserver facilement plusieurs mois à la température ambiante, dans un endroit bien aéré.

275 Pour éviter que notre haleine d'oignon ne repousse les gens, on peut mâcher de la menthe ou du persil frais, ou croquer des grains de café.

276 Pour en éliminer l'odeur persistante sur nos doigts, on frotte nos mains avec du jus de citron ou du vinaigre, une astuce qui vaut aussi pour les planches à découper et les couteaux. On suggère également de se mouiller les mains et de les frotter sur un robinet en acier inoxydable.

277 Au Québec, on appelle, à tort, l'oignon vert «échalote». Ce jeune oignon doux, facilement reconnaissable à ses longues tiges vertes, n'a pas son pareil dans les sandwichs aux œufs, au thon ou au saumon. Plus parfumé et plus subtil que l'oignon, moins fort que l'ail, il est délicieux dans les sauces. La vraie échalote, qu'on nomme souvent «française» ou «grise» ou «sèche», est un bulbe ovale qui ressemble à un oignon jaune, mais en beaucoup plus petit.

278 Pour hacher un oignon, on n'a pas le choix de se servir d'un couteau. Le robot le réduit en bouillie.



279 Comment faire des rouleaux de printemps



a. Ramollir la galette

Remplir un grand poêlon d'eau froide et porter à ébullition. Laisser refroidir légèrement. Tremper une galette de riz dans l'eau de 20 à 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement ramollie. La retirer délicatement et l'étendre sur un linge humide. (Si l'eau devient trop froide, la faire chauffer à nouveau.)

b. Garnir

En commençant au milieu de la galette, déposer côte à côte environ 5 feuilles de menthe, 10 feuilles de coriandre, 1/4 t (60 ml) de laitue Boston coupée en lanières, 10 germes de haricots et 15 petits bâtonnets de carotte (laisser une bordure de 1 po/2,5 cm à la base et sur les côtés de la galette).

c. Plier

En commençant par le côté le plus près de soi, plier une seule fois la galette de riz sur la garniture de façon à l'emprisonner fermement (celle-ci doit être bien tassée pour que le rouleau se tienne). Replier les côtés de façon à former une enveloppe.

d. Rouler

À la base de la garniture emprisonnée dans la galette de riz, disposer 2 crevettes cuites, décortiquées, déveinées et équeutées, coupées en deux sur la longueur (on peut les remplacer par du poulet, du bœuf, du porc ou du tofu). Continuer de rouler fermement la galette de riz et sceller en pressant sur la bordure (si elle ne colle pas, l'enduire d'un peu d'eau).



a



b



c



d

PETITS CONSEILS

- ☐ **Pour éviter que nos galettes de riz ne sèchent en cours de route, il est important de préparer tous nos ingrédients d'avance.**
- ☐ **Ne pas mettre trop de garniture: les galettes de riz sont fragiles et risqueraient de se déchirer.**
- ☐ **Faire un rouleau à la fois et prévoir un plateau où les déposer une fois terminés (les rouleaux ne doivent pas se toucher, car ils colleraient ensemble).**
- ☐ **Si on ne compte pas les manger immédiatement, on les couvre d'un linge humide et on enveloppe le plateau d'une pellicule de plastique. Les rouleaux se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.**

Comment faire des frites au four



DES IDÉES DE BON GOÛT

☐ **Assaisonnement:** sel de mer, poivre noir ou blanc, romarin, thym, origan, persil, graines de fenouil ou graines de coriandre broyées, zeste de citron, ail, paprika, cumin, etc.

☐ **Mayonnaise aromatisée:** au cari, à l'assaisonnement au chili, à la coriandre moulue, à l'estragon, au basilic, à la moutarde de Dijon, à l'ail, aux poivrons rouges rôtis, etc.

a. Couper en bâtonnets et faire tremper

Couper 6 grosses pommes de terre Russet (aussi appelées «Idaho») ou Yukon Gold sur la longueur, en tranches de 1/4 à 1/2 po (5 mm à 1 cm) d'épaisseur. Couper à nouveau les tranches en bâtonnets (il est important d'obtenir des bâtonnets de grosseur égale afin qu'ils cuisent uniformément). Faire tremper les bâtonnets dans un bol d'eau froide pendant environ 30 minutes afin d'enlever l'excédent d'amidon. Bien rincer.

b. Blanchir

Plonger les bâtonnets dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 3 minutes, pour s'assurer que l'intérieur des pommes de terre soit complètement cuit lorsque l'extérieur sera doré. Égoutter les bâtonnets et bien les éponger avec un linge.

c. Assaisonner

Dans un grand bol, mélanger délicatement les bâtonnets de pommes de terre avec 1/4 t (60 ml) d'huile d'olive et l'assaisonnement de notre choix (voir «Des idées de bon goût»). Déposer les pommes de terre en une seule épaisseur sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin et préchauffée.

d. Cuire au four

Cuire les bâtonnets au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 15 minutes. À l'aide d'une spatule, les retourner et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Donne 4 portions.


a


b


c


d

AU POÊLON

Pour savoir comment faire des frites maison au poêlon, voir notre recette de Poitrines de poulet amandine et frites maison, page 304.



5 TRUCS SUR LES

asperges

281 Contrairement à la croyance populaire, les asperges charnues sont souvent plus tendres que les asperges fines. Il n'y a qu'à les peler avec un économe.



282 On choisit des asperges avec des tiges fermes et cassantes, et des têtes bien fermées de couleur vive, sans taches de rouille. L'asperge du Québec est offerte en mai et juin. L'asperge verte est la plus répandue, mais on trouve aussi des asperges violacées ou blanches.

283 Si on ne les cuisine pas le jour même, on conserve les asperges au réfrigérateur en entourant leur base d'un essuie-tout humide, ou on les place debout dans un contenant avec de l'eau. Elles se conserveront jusqu'à 1 semaine. Blanchies, puis mises dans un sac de congélation (de type Ziploc), elles se conserveront environ 6 mois au congélateur.

284 Les asperges vertes fines n'ont pas besoin d'être pelées, mais les plus charnues et les asperges blanches doivent l'être. Pour cela, on utilise un économe et on pèle du haut vers le bas, en commençant sous la pointe.

285 **Bon à savoir:** plus on les conserve longtemps, plus les asperges seront fibreuses, ce qui les rend moins intéressantes à déguster.



286 Comment préparer des biscuits en rouleaux

a. Rouler

Préparer la pâte à biscuits et la diviser en deux portions tel qu'indiqué dans la recette. Façonner d'abord grossièrement chaque portion de pâte refroidie en rouleau. Envelopper ensuite chaque rouleau dans du papier ciré et bien le rouler en un mouvement de va-et-vient afin d'obtenir un cylindre de diamètre uniforme (bien aplanir les deux bouts pour qu'ils soient droits).

b. Couvrir

Mesurer le rouleau pour s'assurer qu'il a la longueur indiquée dans la recette, car elle influencera le nombre de biscuits obtenus, leur épaisseur et leur temps de cuisson. Envelopper les rouleaux dans le papier ciré en scellant les extrémités à la manière d'une papillote. Réfrigérer la pâte de 1 à 2 heures ou la congeler pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit assez ferme pour bien se couper (rouler la pâte à quelques reprises pendant qu'elle refroidit pour s'assurer que les rouleaux gardent leur forme).

c. Couper

À l'aide d'un couteau de chef, couper les rouleaux en tranches d'épaisseur égale tel qu'indiqué dans la recette (utiliser une règle, au besoin).

d. Cuire

Déposer les biscuits coupés sur des plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en les espaçant de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm), et les cuire tel qu'indiqué dans la recette.

RÉGAL ÉCLAIR

Pour préparer des biscuits en quelques minutes et les déguster tout juste sortis du four, il n'y a rien comme la pâte à biscuits en rouleaux. On peut les garder en réserve au frigo ou au congélo, et quand on a une petite fringale, il suffit de les couper et de glisser les biscuits au four.


a


b


c


d

Biscuits aux noisettes et au chocolat

- ☐ 1 t (250 ml) de beurre ramolli
- ☐ 1/2 t (125 ml) de sucre
- ☐ 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- ☐ 1 œuf
- ☐ 3 c. à tab (45 ml) de poudre de cacao non sucrée
- ☐ 1 3/4 t (430 ml) de farine
- ☐ 3/4 t (180 ml) de noisettes grillées, hachées finement
- ☐ 6 oz (180 g) de chocolat mi-amer haché
- ☐ 1/2 c. à thé (2 ml) de graisse végétale

DONNE 88 BISCUITS.
Préparation: 50 min
Réfrigération: 1 à 2 h
Cuisson: 16 à 20 min

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter l'œuf et le cacao en battant. Incorporer le plus de farine possible en battant à faible vitesse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le reste de la farine, puis les noisettes.

2 Diviser la pâte en deux portions. Sur une feuille de papier ciré, façonner chaque portion en un rouleau de 11 po (28 cm) de longueur et envelopper chacun dans le papier ciré. Réfrigérer de 1 à 2 heures ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

3 À l'aide d'un couteau de chef, couper les rouleaux de pâte refroidis en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Mettre les biscuits sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm). Déposer une plaque à biscuits sur la grille supérieure du four préchauffé à 375 °F (190 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit ferme, sans plus (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. Cuire le reste des biscuits de la même manière.

4 Dans une petite casserole, mélanger le chocolat et la graisse végétale. Chauffer à feu doux, en brassant, jusqu'à ce que le chocolat ait fondu et que le mélange soit lisse. Laisser refroidir légèrement. Mettre le mélange de chocolat fondu dans un petit sac de plastique (de type Ziploc), fermer hermétiquement et couper un des coins. Arroser les biscuits refroidis du chocolat en pressant délicatement sur le sac. Laisser reposer sur les grilles jusqu'à ce que le chocolat ait pris.

PAR BISCUIT: ☐ cal.: 50 ☐ prot.: 1 g ☐ m.g.: 3 g (2 g sat.) ☐ chol.: 8 mg ☐ gluc.: 5 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 22 mg.



287 Comment préparer des biscuits à la cuillère

a. Préparer les plaques

Préparer les plaques à biscuits avant de commencer la recette. Découper le papier-parchemin aux dimensions des plaques. Au besoin, mouiller légèrement les plaques avant d'étendre le papier; il restera mieux en place.

b. Mélanger

Mélanger la pâte à biscuits à l'aide d'un batteur électrique tel qu'indiqué dans la recette, en battant à faible vitesse pour incorporer les ingrédients secs. Puis utiliser une cuillère de bois pour incorporer les ingrédients solides (brisures de chocolat, noix, etc.). Éviter de trop mélanger.

c. Déposer la pâte

Si désiré, réfrigérer la pâte pendant environ 30 minutes (les biscuits resteront plus épais à la cuisson). À l'aide de deux petites cuillères, déposer la pâte sur les plaques, en prenant soin de faire des biscuits de grosseur uniforme et en les espaçant tel qu'indiqué dans la recette. Si on ne laisse pas suffisamment d'espace, les biscuits s'étendront et colleront ensemble durant la cuisson.

d. Cuire

Cuire les biscuits tel qu'indiqué dans la recette, puis mettre les plaques sur des grilles et laisser refroidir au moins 5 minutes avant de retirer les biscuits de la plaque (s'ils sont trop chauds, ils se déformeront). Soulever délicatement chaque biscuit à l'aide d'une spatule large et les déposer sur les grilles, en évitant de les superposer. Les laisser refroidir complètement avant de les transférer dans des contenants hermétiques.


a


b


c


d

Biscuits sucrés-salés aux amandes et au chocolat

- ☐ 1 t (250 ml) d'amandes en tranches, grillées
- ☐ 6 c. à tab (90 ml) de beurre ramolli
- ☐ 1/2 t (125 ml) de sucre
- ☐ 1/2 t (125 ml) de cassonade tassée
- ☐ 1 œuf
- ☐ 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- ☐ 1 1/4 t (310 ml) de farine
- ☐ 1/2 c. à thé (2 ml) de poudre à pâte
- ☐ 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de sodium
- ☐ 3/4 c. à thé (4 ml) de gros sel de mer
- ☐ 1 t (250 ml) de brisures de chocolat mi-sucré

DONNE ENVIRON 30 BISCUITS.
Préparation: 30 min
Cuisson: 10 à 12 min

1 Au robot culinaire ou au mélangeur, moudre finement la moitié des amandes. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter l'œuf en battant. Incorporer la vanille. Dans un autre bol, mélanger la farine, les amandes moulues réservées, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre, en battant jusqu'à ce que la pâte soit homogène. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les brisures de chocolat et le reste des amandes.

2 Laisser tomber la pâte, 1 c. à thé comble (environ 10 ml) à la fois, sur des plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en espaçant les biscuits d'environ 2 po (5 cm).

3 Déposer une plaque à biscuits sur la grille supérieure du four préchauffé à 350 °F (180 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement.

PAR BISCUIT: ☐ cal.: 115 ☐ prot.: 2 g ☐ m.g.: 6 g (3 g sat.) ☐ chol.: 13 mg ☐ gluc.: 15 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 85 mg.



288 Comment faire des biscuits à l'emporte-pièce

a. Façonner

Préparer la pâte à biscuits tel qu'indiqué dans la recette et la diviser en deux portions. Façonner chaque portion en un disque et bien l'envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer de 1 à 4 heures pour que la pâte soit bien ferme au moment de l'abaisser.

b. Abaisser

Abaisser un disque de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur uniforme, tel qu'indiqué dans la recette. Pour abaisser la pâte, on recommande de la mettre entre deux feuilles de papier ciré plutôt que de fariner la surface de travail: on évite ainsi d'incorporer de la farine supplémentaire dans la pâte à biscuits, ce qui donnerait des biscuits plus durs. Conserver le second disque de pâte au réfrigérateur jusqu'au moment de l'abaisser.

c. Découper

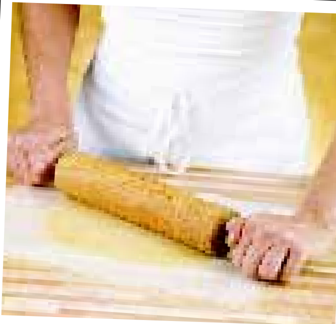
Découper des biscuits dans l'abaisse à l'aide de l'emporte-pièce choisi, en laissant le moins d'espace possible entre les biscuits (on obtient alors moins de retailles, donc on manipule moins la pâte). Pour éviter que les biscuits ne collent à l'emporte-pièce, on peut passer celui-ci dans la farine (ou dans de la poudre de cacao s'il s'agit de biscuits au chocolat) avant chaque découpage.

d. Préparer pour la cuisson

À l'aide d'une spatule mince et souple, soulever délicatement les biscuits découpés en retirant les retailles et déposer ceux-ci sur des plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin, en les espaçant de 1/2 à 1 po (1 à 2,5 cm), tel qu'indiqué dans la recette. Si désiré, réfrigérer les biscuits sur les plaques pendant environ 30 minutes: ils garderont mieux leur forme à la cuisson. Rassembler les retailles et les abaisser de nouveau (réfrigérer la pâte si elle a trop ramolli).



a



b



c



d

Biscuits au sucre classiques

- ☐ 1/2 t (125 ml) de beurre non salé ramolli
- ☐ 3/4 t (180 ml) de sucre granulé
- ☐ 1 œuf
- ☐ 3/4 c. à thé (4 ml) de vanille
- ☐ 1 1/2 t (375 ml) de farine
- ☐ 1/2 c. à thé (2 ml) de poudre à pâte
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 3 c. à tab (45 ml) de sucre roux (de type demerara)

DONNE ENVIRON 60 BISCUITS.
Préparation: 50 min
Réfrigération: 4 h
Cuisson: 20 à 24 min

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre granulé jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Ajouter l'œuf et la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre en deux fois, jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2 Diviser la pâte en deux portions et façonner chacune en un disque. Envelopper chaque disque d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 4 heures ou jusqu'au lendemain.

3 Mettre un disque de pâte entre deux feuilles de papier ciré et l'abaisser à environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 1 1/2 à 2 po (4 à 5 cm), découper des fleurs dans la pâte (abaisser de nouveau les retailles, au besoin). Disposer les fleurs de pâte sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en les espaçant d'environ 1/2 po (1 cm). Parsemer de la moitié du sucre roux.

4 Déposer une plaque à biscuits sur la grille supérieure du four préchauffé à 350 °F (180 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit doré (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. Abaisser l'autre disque de pâte et cuire le reste des biscuits de la même manière.

PAR BISCUIT: ☐ cal.: 40 ☐ prot.: traces ☐ m.g.: 2 g (1 g sat.) ☐ chol.: 8 mg ☐ gluc.: 5 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 7 mg.

VARIANTE

Biscuits double chocolat Dans la pâte à biscuits, remplacer 1/4 t (60 ml) de la farine par la même quantité de poudre de cacao non sucrée. Poursuivre la recette tel qu'indiqué. Dans la partie supérieure d'un bain-marie contenant de l'eau chaude mais non bouillante, faire fondre 2 oz (60 g) de chocolat mi-sucré haché et 1 c. à tab (15 ml) de graisse végétale, en brassant de temps à autre. Mettre la préparation de chocolat dans un petit sac de plastique (de type Ziploc). Fermer hermétiquement et couper un des coins. Arroser les biscuits refroidis du chocolat en pressant délicatement sur le sac. Laisser reposer jusqu'à ce que le chocolat soit ferme.



289 Comment façonner et cuire les biscottis

a. Façonner

Préparer la pâte à biscottis tel qu'indiqué dans la recette, la diviser en deux ou en trois portions, puis façonner chaque portion en rouleau.

b. Cuire

Mettre les rouleaux de pâte sur une plaque à biscuits tapissée de papier-parchemin en les espaçant de 3 à 4 po (8 à 10 cm). Les aplatir en laissant le dessus légèrement arrondi. Cuire les bandes de pâte, puis les laisser refroidir tel qu'indiqué dans la recette.

c. Couper

Aussitôt que les bandes de pâte ont suffisamment refroidi pour se manipuler facilement, les couper en tranches sur la largeur (couper à angle droit pour des biscottis courts et sur le biais pour des biscottis plus longs). Au besoin, utiliser une règle pour s'assurer d'avoir des tranches d'épaisseur égale.

d. Cuire une deuxième fois

Mettre les biscottis sur des plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm). Si on veut éviter d'avoir à retourner les biscottis à la mi-cuisson, les mettre debout, tel qu'illustré. Sinon, les coucher sur un côté coupé et les retourner à la mi-cuisson. Poursuivre la cuisson tel qu'indiqué dans la recette.

Biscottis aux amandes

- ☐ 2 3/4 t (680 ml) de farine
- ☐ 1 1/2 t (375 ml) de sucre
- ☐ 1 1/2 c. à thé (7 ml) de poudre à pâte
- ☐ 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ☐ 2 œufs
- ☐ 2 jaunes d'œufs
- ☐ 6 c. à tab (90 ml) de beurre fondu
- ☐ 1 1/2 c. à thé (7 ml) de zeste d'orange ou de citron râpé finement
- ☐ 1 t (250 ml) d'amandes non blanchies, hachées grossièrement


a


b


c


d

DONNE ENVIRON 84 BISCOTTIS.
Préparation: 35 min
Cuisson: 1 h 20 min à 1 h 40 min
Repos: 20 min

1 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Faire un puits au centre des ingrédients secs, ajouter les œufs et les jaunes d'œufs et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter le beurre fondu et le zeste d'orange et mélanger jusqu'à ce que la préparation commence à se tenir. Incorporer les amandes.

2 Diviser la pâte à biscuits en trois portions. Sur une surface légèrement farinée, façonner chaque portion en un rouleau de 14 po (35 cm) de longueur. Mettre les rouleaux de pâte sur une grande plaque à biscuits tapissée de papier-parchemin en les espaçant d'environ 2 po (5 cm) et les aplatir à environ 1 1/2 po (4 cm) de largeur. Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme et légèrement dorée. Déposer la plaque à biscuits sur une grille et laisser refroidir pendant 15 minutes.

3 Réduire la température du four à 300 °F (150 °C). Déposer les bandes de pâte refroidies sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau dentelé, les couper sur le biais en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (enlever la première tranche). Déposer les biscottis sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm). Déposer une plaque à biscuits sur la grille supérieure du four et l'autre sur la grille inférieure et poursuivre la cuisson de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscottis soient dorés et croustillants (retourner les biscottis, et intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques à biscuits sur des grilles et laisser reposer pendant 5 minutes. Déposer les biscottis sur les grilles et laisser refroidir complètement. Cuire le reste des biscottis de la même manière.

PAR BISCOTTI: ☐ cal.: 47 ☐ prot.: 1 g ☐ m.g.: 2 g (1 g sat.) ☐ chol.: 12 mg ☐ gluc.: 7 g ☐ fibres: aucune ☐ sodium: 40 mg.

VARIANTES

Biscottis aux noisettes Faire la recette tel qu'indiqué en utilisant du zeste d'orange. Remplacer les amandes par 1 t (250 ml) de noisettes hachées.

Biscottis aux pistaches Faire la recette tel qu'indiqué en utilisant du zeste de citron. Remplacer les amandes par 1 t (250 ml) de pistaches non salées, hachées.

Biscottis aux noix de cajou et au chocolat Faire la recette tel qu'indiqué en omettant le zeste. Remplacer les amandes par 1/2 t (125 ml) de noix de cajou non salées, hachées, et ajouter 1/2 t (125 ml) de chocolat mi-amer haché.



290 Comment préparer des biscuits façonnés

a. Mélanger

Préparer la pâte à biscuits tel qu'indiqué dans la recette. Au batteur électrique, mélanger d'abord les ingrédients humides (beurre, sucre, œufs, vanille, etc.) jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et léger. Mélanger ensuite les ingrédients secs dans un autre bol et les ajouter petit à petit au mélange de beurre, en battant à faible vitesse jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Il est important de ne pas trop travailler la pâte car les biscuits durciraient à la cuisson, et on risquerait en plus de faire surchauffer notre batteur. Au besoin, finir d'incorporer les ingrédients secs à l'aide d'une cuillère de bois.

b. Réfrigérer

Rassembler la pâte en une grosse boule et bien l'envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer de 1 à 2 heures ou jusqu'à ce que la pâte soit bien ferme (elle sera plus facile à manipuler et moins collante).

c. Façonner

Prélever la pâte refroidie par portions d'environ 1 c. à tab (15 ml) et la façonner en petites boules (ou selon la forme de notre choix) en la roulant rapidement entre les paumes (si la pâte est trop collante, se fariner légèrement les mains). Si on veut que les boules gardent bien leur forme à la cuisson, on peut les réfrigérer de nouveau pendant environ 1 heure ou les congeler pendant environ 30 minutes.

d. Cuire

Au besoin, rouler de nouveau les boules ou les aplatir avec le pouce de manière à former une petite cavité pour les garnir. Les déposer sur des plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en les espaçant de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm). Cuire tel qu'indiqué dans la recette. Si on fait une recette de biscuits doubles, laisser refroidir complètement les biscuits sur des grilles avant de les garnir et de les réunir en sandwichs. Bien les laisser refroidir également si on désire napper les biscuits d'une glace ou de chocolat fondu, ou les saupoudrer de sucre glace ou de cacao.

Cette pâte à biscuits est un peu plus ferme que celle des biscuits habituels (à la cuillère) afin qu'on puisse justement la façonner. La plupart du temps, on la roule simplement en petites boules, mais on peut aussi aplatir ces boules et les garnir au centre, ou encore les façonner à la main en demi-lunes ou en d'autres formes. C'est également la pâte idéale si on utilise une presse à biscuits (dans les boutiques d'accessoires de cuisine).


a


b


c


d

Boules au citron

- ☐ 1/2 t (125 ml) de beurre non salé ramolli
- ☐ 1/2 t (125 ml) de sucre glace (environ)
- ☐ 3 c. à tab (45 ml) de jus de citron
- ☐ 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- ☐ 2 1/4 t (560 ml) de farine blanche non blanchie
- ☐ 2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron

DONNE ENVIRON 30 BISCUITS.
Préparation: 35 min
Réfrigération: 1 h
Cuisson: 16 à 18 min

1 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer le jus de citron et la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine et le zeste de citron. En battant à faible vitesse, incorporer le plus possible du mélange de farine à la préparation au beurre. Ajouter le reste du mélange de farine et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus (la pâte sera assez épaisse). Envelopper la pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

2 Avec les mains, façonner la pâte refroidie en boules de 1 po (2,5 cm) de diamètre et les déposer sur deux plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin, en les espaçant d'environ 1 1/2 po (4 cm). Déposer une plaque à biscuits sur la grille supérieure du four préchauffé à 325 °F (160 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire de 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit légèrement doré (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. Si désiré, saupoudrer les biscuits refroidis d'un peu de sucre glace.

PAR BISCUIT: ☐ cal.: 70 ☐ prot.: 1 g ☐ m.g.: 3 g (2 g sat.) ☐ chol.: 8 mg ☐ gluc.: 9 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 22 mg.



291 Comment faire des barres-biscuits

a. Préparer le moule

Pour faciliter le démoulage, on suggère de tapisser le moule de papier d'aluminium, en laissant dépasser un excédent sur deux côtés. Beurrer légèrement le papier d'aluminium dans le fond du moule lorsque la recette recommande un moule beurré.

b. Presser

Préparer la base des biscuits et la presser au fond du moule avec les mains farinées, au besoin (réserver une partie de cette pâte pour parsemer sur la garniture). Couvrir de la garniture (noix, brisures de chocolat, confiture, etc.).

c. Laisser reposer

Couvrir de la pâte réservée, s'il y a lieu, et cuire tel qu'indiqué dans la recette. Mettre le moule sur une grille et laisser refroidir légèrement. En se servant de l'excédent de papier d'aluminium en guise de poignées, soulever la préparation du moule et la déposer sur une surface de travail. Retirer le papier d'aluminium. Si on souhaite obtenir de belles barres au contour bien net, il est important de laisser refroidir complètement la préparation avant de la découper en barres.

d. Couper

À l'aide d'un long couteau dentelé (couteau à pain) ou d'un couteau de chef, couper d'abord la préparation en quatre sur la largeur, puis en deux sur la longueur. Finalement, couper chaque section en barres ou en carrés aux dimensions désirées (au besoin, utiliser une règle pour s'assurer d'avoir des morceaux de mêmes dimensions et essuyer le couteau avec un linge humide entre les coupes).

BISCUITS SANS CHICHIS

Pour obtenir de belles gâteries, voici une idée facile et vraiment pratique. Au lieu de découper, façonner et manipuler des biscuits individuels, on met la préparation dans un seul moule, on cuit, puis on coupe simplement le tout en barres ou en carrés.



a



b



c



d

Barres à l'avoine, au chocolat et aux noix

- ☐ 1 t (250 ml) de beurre ramolli
- ☐ 2 t (500 ml) de cassonade tassée
- ☐ 2 œufs
- ☐ 4 c. à thé (20 ml) de vanille
- ☐ 2 1/2 t (625 ml) de farine
- ☐ 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de sodium
- ☐ 3 t (750 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ☐ 1 1/2 t (375 ml) de chocolat mi-amer haché
- ☐ 1 1/2 boîte de lait concentré sucré (de type Eagle Brand) (300 ml chacune)
- ☐ 1/2 t (125 ml) de noix de Grenoble ou de pacanes hachées

DONNE ENVIRON 48 BARRES.
Préparation: 35 min
Cuisson: 30 min

1 Réserver 2 c. à tab (30 ml) du beurre. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le reste du beurre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter les œufs et la moitié de la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine et le bicarbonate de sodium. Incorporer le plus de mélange de farine possible au mélange de beurre, en battant à faible vitesse. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer le reste du mélange de farine et les flocons d'avoine jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Réserver.

2 Dans une casserole, mélanger le beurre réservé, le chocolat et le lait concentré sucré. Chauffer à feu doux, en brassant, jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Retirer du feu. Ajouter les noix de Grenoble et le reste de la vanille et mélanger.

3 Presser les deux tiers de la préparation aux flocons d'avoine réservée au fond d'un moule de 15 po x 10 po (38 cm x 25 cm), non beurré. Couvrir de la garniture au chocolat. Parsemer du reste de la préparation aux flocons d'avoine.

4 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit légèrement doré. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. Couper en barres.

PAR BARRE: ☐ cal.: 240 ☐ prot.: 4 g ☐ m.g.: 9 g (5 g sat.) ☐ chol.: 29 mg ☐ gluc.: 37 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 95 mg.

VARIANTE

Barres à l'avoine, au chocolat et au beurre d'arachide Utiliser la même quantité de beurre dans la préparation aux flocons d'avoine, mais ne pas en réserver pour la garniture au chocolat. Dans la garniture au chocolat, remplacer le beurre par 1/2 t (125 ml) de beurre d'arachide et les noix de Grenoble par des arachides.



Découvrir le miso

292 **C'est quoi.** Très apprécié des Japonais, le miso est une pâte fermentée composée de fèves de soja, d'une céréale (riz ou orge), de sel et d'eau. Sa couleur varie du brun-roux au brun foncé et sa texture est semblable à celle du beurre d'arachide. Son goût est très salé, mais sa forte teneur en protéines et en nutriments en fait un aliment de choix.
Comment l'utiliser. Il remplace avantageusement le sel et les concentrés de bouillon (de type Bovril). On le délaye dans un peu d'eau et on l'ajoute après la cuisson. À essayer dans les soupes, bouillons, sautés et plats de poisson ou de légumes.
Conservation. Deux ans au réfrigérateur.
Conseil d'achat. Pour bénéficier de ses vertus nutritives, on privilégie le miso non pasteurisé (env. 7 $ les 200 g de miso Massawippi, un miso québécois bio non pasteurisé, et 8 $ les 300 g de miso pasteurisé, dans les magasins d'aliments naturels et certains supermarchés).

293 LE COUVERT PARFAIT

Pour faire les choses en grand, on place les couverts de la bonne manière. La règle est très simple: on les met dans l'ordre où ils seront utilisés, en partant de l'extérieur. On place les fourchettes à gauche de l'assiette, les couteaux à droite, le tranchant vers l'assiette (sauf pour le couteau à poisson, dont le tranchant sera tourné vers l'extérieur), avec la cuillère à soupe, au besoin. On place la fourchette à dessert juste en haut de l'assiette, les dents vers la droite, et la cuillère à dessert au-dessus, la partie creuse vers la gauche. L'assiette à pain avec le couteau à beurre est à gauche, et les verres, à droite, en commençant par le verre à eau, suivi des verres à vin rouge, à vin blanc et à porto. On dépose la serviette de table dans l'assiette, et nous voilà fin prêts à recevoir!

294 Le wok: un must pour les sautés

Pour faire un sauté, le wok est vraiment tout indiqué, car sa forme creuse permet de remuer les ingrédients plus facilement tout en favorisant une cuisson uniforme.

- ☐ Les meilleurs: les woks en acier vendus dans les épiceries asiatiques et certaines cuisineries, car ils résistent mieux à la chaleur.
- ☐ Les woks en fonte sont également excellents, mais ils sont plus longs à chauffer et se manipulent moins bien à cause de leur poids.
- ☐ Les woks à revêtement antiadhésif permettent une cuisson santé, mais ils tolèrent moins bien les températures élevées, comme les woks en inox, d'ailleurs.
- ☐ Le wok en acier traditionnel ou en fonte nécessite un traitement spécial avant d'être utilisé.

Comment l'utiliser

- ☐ La première fois, rincer le wok à l'eau, puis le sécher.
- ☐ Chauffer à feu vif.
- ☐ Dès que le wok est chaud, l'enduire d'huile végétale avec un essuie-tout.
- ☐ Quand l'huile fume, retirer le wok du feu et l'essuyer avec un essuie-tout (ce dernier noircira).
- ☐ Répéter ces opérations jusqu'à ce que l'essuie-tout reste propre.
- ☐ Par la suite, ne plus le récurer.

Après usage, essuyer tout simplement le wok avec un linge humide, le sécher, puis l'enduire d'huile avant de le ranger.



295 COMMENT CONSERVER LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE NOIX?

De façon générale, les noix sont sensibles à la chaleur et à la lumière. Comme elles contiennent beaucoup d'huile, elles rancissent et développent une odeur et un goût désagréables au contact de l'air. On les conserve donc au frigo ou au congélateur. Si on les achète en paquet, on vérifie leur provenance: plus les noix viennent de loin (d'Asie, par exemple), moins leur durée de conservation est longue. De plus, il est préférable d'acheter les noix en morceaux ou entières, plutôt que hachées finement: elles sont alors plus fragiles et rancissent plus rapidement. Enfin, on favorise les petits paquets (idéalement emballés sous vide), qu'on achète dans des commerces présentant un bon roulement.



TOUT SUR LES champignons

296 Champignon blanc (ou champignon de Paris)

Ce champignon à chair douce et délicate, qui se consomme cru ou cuit, se passe de présentation: c'est le plus connu et sans doute le plus utilisé. Il doit son nom de champignon de Paris à Louis XIII, qui en raffolait au point de demander à son jardinier de trouver un moyen de les faire pousser à Paris.

297 Champignon blanc à farcir

Version extra-grosse du champignon blanc, on le sert surtout farci, en hors-d'œuvre. Sa chair est blanche ou légèrement jaunâtre, et sa saveur douce et délicate est très semblable à celle du champignon ordinaire.

298 Champignon café

Beaucoup pensent, à tort, qu'il s'agit de champignons blancs qui ont vieilli. Dommage, car le champignon café est un peu plus goûteux que le blanc. En fait, à part sa couleur café au lait et une légère différence de goût, il est en tous points pareil à son petit cousin.

299 Portobello

Impossible de se tromper, car sa taille est vraiment imposante: son chapeau peut mesurer jusqu'à 5 po (13 cm) de diamètre. Brun foncé, il est très apprécié pour sa saveur riche et prononcée qui évoque celle des champignons sauvages. Souvent vendu entier ou coupé en grosses tranches, il est aussi offert en paquets ne contenant que des chapeaux.

300 Shiitake

D'origine asiatique, ce champignon en forme de parapluie est très aromatique. De couleur brun foncé, il a un goût boisé, légèrement corsé. Sa texture rappelle celle de la viande ou des fruits de mer. Délicieux dans les sautés et autres plats d'inspiration orientale.

301 Pleurote

Facile à reconnaître, il ressemble à une grande oreille ou à un cornet acoustique. Sa texture veloutée et son goût délicat en font un champignon très prisé des gastronomes. Il est à son meilleur cuit. Un délice avec la volaille.

302 Enoki

Avec ses longues tiges en touffe surmontées d'un minuscule chapeau blanc, c'est sans doute le plus étrange des champignons. Très apprécié des Asiatiques pour sa texture croquante et sa saveur fruitée, il est idéal pour garnir les soupes et les salades.

303 Champignons sauvages à découvrir

Morilles, chanterelles, cèpes, trompettes, girolles sont recherchés pour leur goût unique. L'ennui, c'est qu'ils sont plus difficiles à trouver et souvent vendus à prix d'or. En fait, à défaut de les cueillir soi-même, ce qui n'est pas toujours évident, on peut trouver ces trésors des bois, le plus souvent séchés mais aussi frais, dans quelques épiceries fines et fruiteries. À noter que la plupart des champignons sauvages frais doivent être cuits avant d'être consommés.

304 Et les champignons séchés?

Beaucoup de champignons sont vendus séchés, entre autres les morilles et les cèpes, puisque c'est le meilleur moyen de les conserver longtemps. Pour les réhydrater, il suffit de les faire tremper dans de l'eau tiède de 45 minutes à 1 heure. L'eau de trempage pourra servir à aromatiser soupes et sauces.



307 À la cuisson

Dans les plats qui doivent mijoter longtemps, comme les sauces à spaghetti ou le bœuf bourguignon, il est préférable d'ajouter les champignons 15 à 20 minutes avant la fin de la cuisson. Sinon, on risque fort de ne plus les goûter tant ils auront «fondu» en cuisant! Un autre truc: les faire revenir dans un peu de beurre, au poêlon, et en garnir le plat cuisiné au moment de servir.

308 Pour bien nettoyer les champignons

☐ On mouille un linge ou un essuie-tout. ☐ On frotte délicatement les chapeaux des champignons pour en retirer la terre. ☐ On coupe l'extrémité de la tige si elle est sèche ou terreuse.

305 Conserver les champignons

L'idéal est de les laisser dans leur barquette. S'ils ne sont pas trop abîmés, ils peuvent se conserver facilement 1 semaine au réfrigérateur. Si on achète des champignons en vrac, on les place dans un petit panier au frigo et on les couvre d'un linge humide. Quant aux champignons sauvages fraîchement cueillis, on les conserve jusqu'à 3 jours dans un sac de papier, au frigo. On peut aussi congeler toutes les variétés de champignons en les faisant d'abord revenir dans du beurre. Ils se conserveront jusqu'à 3 mois dans un sac de congélation (de type Ziploc). On les ajoute aux omelettes, sauces ou plats mijotés.

306 Choisir

Choisir des champignons de couleur uniforme, lisses, sans taches ni meurtrissures ou parties plus molles.



309 Démouler les gâteaux sans mauvaises surprises!

Il est essentiel de bien préparer nos moules avant de concocter nos gâteaux. Pour les gâteaux étagés ordinaires ou les gâteaux préparés dans de grands moules rectangulaires, on badigeonne les côtés du moule avec du beurre (idéalement non salé). À l'aide d'un crayon, on trace la forme du moule sur du papier-parchemin. On coupe la forme et on la dépose au fond du moule. De cette façon, nos gâteaux devraient se démouler comme un charme.



310

Pour donner plus de saveur à notre chapelure nature, voici quelques épices et fines herbes qu'on peut lui ajouter selon notre plat et nos préférences: sel de céleri, poudre d'ail, moutarde en poudre, paprika, cari en poudre, origan séché, assaisonnement au chili, gingembre moulu, basilic séché, herbes de Provence

311 Quelle planche choisir?

La planche à découper en plastique

☐ Son principal avantage: sa facilité d'entretien. Pour la désinfecter, on met la planche au lave-vaisselle.

☐ Les modèles à surface lisse en polyéthylène sont les plus durables.

☐ On peut se procurer plusieurs planches de couleurs différentes: verte pour les légumes, rouge pour les viandes, etc.

La planche à découper en bois

☐ Très belle et souvent pourvue de rainures pour récupérer les jus de viande, la planche à découper en bois est plus facile d'entretien qu'on le pense: on la nettoie à l'eau chaude savonneuse (sans l'immerger) et on la désinfecte avec un mélange de 1 c. à thé (5 ml) d'eau de Javel et 3 t (750 ml) d'eau. On l'assèche aussitôt.

☐ Pour éviter que le bois ne se fendille, on la frotte avec de l'huile minérale avant la première utilisation et on répète chaque saison.

La planche à découper en marbre ou en verre

☐ À éviter: elles abîment les lames de couteaux!

312 Flocons d'avoine: lesquels choisir?

Il existe 4 types de flocons d'avoine:

☐ instantanés, qu'on réserve en général pour les petits-déjeuners, car ils sont souvent aromatisés;

☐ 1 minute, qu'on peut inclure dans les garnitures de tarte ou de viande (poivrons farcis, pains de viande) et dans les soupes (pour les épaissir), ou utiliser comme panure (pour le poulet et le poisson);

☐ à cuisson rapide (de 3 à 5 minutes), pour les pains-gâteaux, les gâteaux et les muffins;

☐ à gros flocons (de 10 à 15 minutes), pour les carrés aux dattes, les croustades, les barres tendres et le muesli, en raison de leur aspect «grains entiers».

La différence? Simplement la façon dont les flocons sont coupés: plus ils sont fins, plus ils cuisent rapidement et plus ils seront incorporés à la recette. Si on est mal pris, on peut toutefois substituer une autre sorte de flocons à celle demandée dans la recette.



313 PEUT-ON SERVIR UN PLAT CONTENANT DE L'ALCOOL AUX ENFANTS?

Oui, bien sûr. Quel que soit le plat cuisiné — bœuf bourguignon, coq au vin, moules marinière —, l'alcool s'est complètement évaporé à la cuisson, ou la quantité restante est négligeable. Pas de problème non plus avec les gâteaux et autres desserts parfumés d'un alcool, car ils n'en contiennent qu'une petite quantité. Cela dit, dans la majorité des cas, les enfants n'aiment pas les préparations parfumées à l'alcool. Au besoin, on peut l'omettre ou le remplacer par du jus de raisin ou de pomme.

314 Pour des biscuits parfaits

Pour les cuire

☐ Toujours laisser un espace d'au moins 2 po (5 cm) entre les biscuits, sinon ils peuvent s'étendre et coller ensemble en cuisant.

☐ Pour s'assurer d'une cuisson uniforme tout en maximisant l'espace de notre four, on suggère de mettre une plaque dans le tiers supérieur du four et l'autre, dans le tiers inférieur. Ne pas oublier d'intervertir les plaques à la mi-cuisson, en prenant soin aussi de les faire pivoter.

☐ Le secret pour décoller facilement les biscuits: toujours bien refroidir la plaque avant la cuisson. Si on utilise la même plaque à quelques reprises, la laisser refroidir et la laver soigneusement après chaque fournée. Pour accélérer le processus, si on a l'espace pour le faire, mettre les plaques au congélateur pendant quelques minutes. Ou encore, au lieu de graisser les plaques, les tapisser de papier-parchemin. Les biscuits se décolleront en un tournemain.

Pour les conserver

La plupart des biscuits se préparent bien à l'avance, mais il faut prendre quelques précautions pour qu'ils gardent leur bon goût et leur texture.

☐ Pour les conserver à la température ambiante, les laisser refroidir complètement, puis les mettre dans une jarre à biscuits en verre ou en céramique. Ils se conserveront jusqu'à 5 jours.

☐ Pour les congeler, les mettre dans des contenants hermétiques, côte à côte en couches superposées, en prenant soin de séparer chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 1 mois.

315 DES PÂTES AU CONGÉLO

Pour congeler les plats de pâtes, on cuit les pâtes moins longtemps pour éviter qu'elles ne deviennent pâteuses et on utilise beaucoup de sauce, car celle-ci sera absorbée pendant la décongélation.

316 Acheter un mortier

- ☐ Un mortier dont la surface intérieure est rugueuse facilite le broyage des herbes et des épices.
- ☐ Certains modèles sont utiles pour moudre les épices et les herbes, qui retombent naturellement au fond et qui sont plus facilement broyés: ces modèles sont profonds, avec une ouverture étroite.
- ☐ D'autres modèles sont à privilégier pour écraser de gros aliments comme des morceaux d'avocats et de tomates pour faire un guacamole: ils ont une ouverture évasée et sont peu profonds.
- ☐ Comme beaucoup de mortiers sont faits à partir de matériaux poreux (bois, granit, terre cuite), on les lave à l'eau claire avec une brosse et on les assèche bien avec un essuie-tout.

317 Réduire les matières grasses dans nos recettes

Quelques solutions pour alléger les pains-gâteaux, muffins et gâteaux du même genre. Remplacer:

- ☐ jusqu'à la moitié de l'huile (ou du beurre) par une même quantité de compote de pommes lisse non sucrée;
- ☐ les œufs par des blancs d'œufs;
- ☐ 1 t (250 ml) d'huile par 1/3 t (80 ml) de bananes réduites en purée + 1/3 t (80 ml) d'huile + 1/3 t (80 ml) de babeurre.

318 Magret ou poitrine de canard?

Seule la poitrine d'un canard qui a été engraissé pour son foie peut prendre le nom de «magret». On le trouve habituellement dans les boucheries fines, frais ou congelé, la plupart du temps désossé. Comme les magrets sont généralement assez gros (de 500 à 700 g chacun), un seul suffit souvent pour deux personnes. Si on ne trouve pas de magrets, on peut toujours utiliser des poitrines de canard ordinaires.

319 Pour réchauffer les tortillas

Empiler les tortillas dans une assiette allant au micro-ondes et couvrir de papier ciré. Chauffer au micro-ondes à intensité maximale pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Sinon, les envelopper de papier d'aluminium et les mettre au four préchauffé à 350 °F (180 °C) environ 10 minutes.







a



b



c



d

320 Comment rouler un gâteau

a. Étendre la pâte

Couper une feuille de papier-parchemin de la longueur d'une plaque à gâteau roulé et la déposer sur celle-ci. Graisser la feuille avec un peu de beurre ou la vaporiser d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam), puis la fariner. Préparer la pâte à gâteau. À l'aide d'une spatule, étendre uniformément la pâte dans la plaque à gâteau. Cuire au centre du four préchauffé à la température indiquée dans la recette, pendant le temps requis ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit ferme au toucher (ne pas trop cuire le gâteau, sinon il sera plus difficile à rouler).

b. Démouler le gâteau

Entre-temps, déposer sur le comptoir un linge à vaisselle propre au moins aussi grand que la plaque à gâteau. À l'aide d'un tamis, saupoudrer tout le linge de poudre de cacao si le gâteau est au chocolat, ou de sucre glace s'il est à la vanille (cela l'empêchera de coller au linge). Dès la sortie du four, passer la lame d'un couteau sur les côtés de la plaque pour en détacher le gâteau. Retourner rapidement le gâteau sur le linge. Retirer délicatement la plaque, puis le papier-parchemin.

c. Rouler dans un linge

Tandis que le gâteau est encore chaud, le rouler dans le linge, en serrant bien. Laisser refroidir complètement à la température ambiante.

d. Rouler avec la garniture

Dérouler délicatement le gâteau refroidi. Étendre la garniture de notre choix sur toute la surface, en laissant une bordure d'environ 2 po (5 cm) sur les côtés. Rouler le gâteau avec la garniture, sans utiliser le linge. À l'aide d'une spatule et de la main, déposer le gâteau roulé sur une assiette. Saupoudrer de sucre glace ou de cacao, ou couvrir de glaçage, selon la recette.

5 TRUCS SUR LES

pêches

321 Pour les faire mûrir, on place les pêches dans un sac de papier. On peut ajouter une pomme dans le sac pour accélérer le processus.



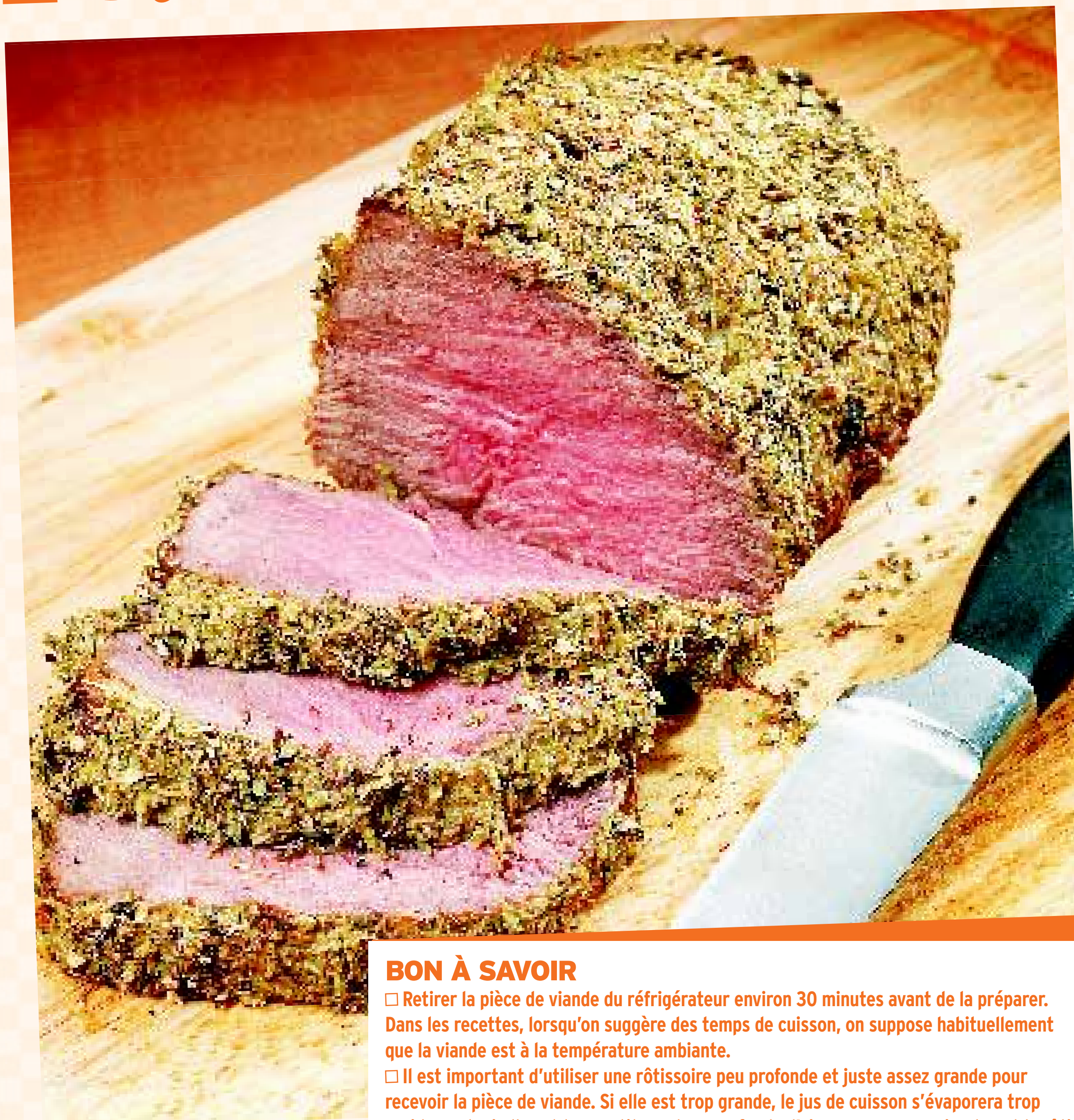
322 On choisit des pêches qui dégagent un parfum sucré et dont la chair cède légèrement sous une pression délicate du doigt. On évite les pêches dures ou verdâtres, signes qu'elles ont été cueillies trop tôt.

323 Une fois qu'elles sont mûres, on les conserve au réfrigérateur de 3 à 5 jours ou à la température ambiante si on compte les manger rapidement. On peut aussi les congeler: les plonger dans l'eau bouillante de 30 secondes à 1 minute, puis dans l'eau glacée pour les refroidir; les éponger, les peler et les couper en tranches, puis les congeler sur une plaque de cuisson. Les mettre ensuite dans des sacs de congélation (de type Ziploc); elles se conserveront jusqu'à 1 an au congélateur.

324 Comment savoir si nos pêches sont pâteuses? Malheureusement, il n'existe pas de truc. Souvent, elles deviennent pâteuses quand elles ont été cueillies trop tôt et entreposées longtemps au réfrigérateur. L'idéal est de pouvoir les goûter avant, comme dans les marchés publics.

325 Blanches ou jaunes? Les pêches blanches possèdent un parfum plus floral et une chair plus sucrée que les pêches jaunes, mais elles sont en général plus fragiles.

Comment réussir un rôti



BON À SAVOIR

- Retirer la pièce de viande du réfrigérateur environ 30 minutes avant de la préparer. Dans les recettes, lorsqu'on suggère des temps de cuisson, on suppose habituellement que la viande est à la température ambiante.
- Il est important d'utiliser une rôtissoire peu profonde et juste assez grande pour recevoir la pièce de viande. Si elle est trop grande, le jus de cuisson s'évaporera trop rapidement; si elle est trop petite ou trop profonde, l'air ne pourra pas circuler, et le rôti cuira à la vapeur au lieu de dorer.
- Pour obtenir une croûte encore plus belle, arroser souvent le rôti du jus de cuisson.
- Pour vérifier la cuisson, il est préférable d'utiliser un thermomètre à viande en l'insérant au milieu du rôti, dans la partie la plus charnue, sans toucher l'os ou le gras. À noter que la température du rôti augmentera d'environ 5 °F (2 ou 3 °C) quand on le laissera reposer: il vaut mieux en tenir compte pour évaluer le degré de cuisson.

a. Préparer

Déposer le rôti paré sur la grille d'une rôtissoire et ajouter 1 1/2 t (375 ml) d'eau. Pour en rehausser le goût et obtenir une belle croûte dorée, le badigeonner d'un mélange de moutarde et d'aromates, par exemple 2 c. à tab (30 ml) de moutarde de Dijon mélangée à 3 gousses d'ail hachées finement, 1 c. à thé (5 ml) de thym séché et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre.

b. Cuire

Pour saisir la pièce de viande, la mettre au four préchauffé à 500 °F (260 °C) pendant 30 minutes. Réduire la température à 275 °F (135 °C) et cuire de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes pour un rôti moyen (2 lb/1 kg) sans os, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré en son centre atteigne la température suggérée dans la recette.

c. Laisser reposer

Déposer le rôti cuit sur une planche à découper. Pour permettre aux jus de bien s'y répartir avant de le trancher, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et le laisser reposer environ 15 minutes.

d. Déglacer la rôtissoire

Pendant que la pièce de viande repose, dégraisser la rôtissoire à l'aide d'une cuillère, puis la mettre sur la cuisinière à feu moyen-vif. Ajouter environ 3 c. à tab (45 ml) de farine aux jus de cuisson et brasser à l'aide d'un fouet pendant environ 1 minute. Verser ensuite de 2 à 3 t (500 à 750 ml) de bouillon de bœuf (ou de poulet, pour un rôti de porc) ou de fond de veau (pour un rôti de veau) dans la rôtissoire en brassant et en raclant le fond pour en détacher les particules. Laisser mijoter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Filtrer, si désiré.



a



b



c



d





a



b



c



d

327 Comment faire une sauce brune

a. Dégraisser et ajouter la farine

Faire rôtir au four une volaille (poulet ou dindon) ou une pièce de viande (porc, bœuf, agneau ou veau). Mettre la viande sur une planche à découper et la couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Dégraisser la rôtissoire (retirer le gras en surface, et conserver le jus de cuisson et les particules de viande). Remettre 2 c. à tab (30 ml) du gras dans la rôtissoire. Déposer la rôtissoire sur deux des ronds de la cuisinière et les régler à feu moyen. Saupoudrer 3 c. à tab (45 ml) de farine sur le liquide et cuire en détachant les particules à l'aide d'une spatule de bois.

b. Ajouter une partie du bouillon

Verser petit à petit 1 t (250 ml) de bouillon de poulet (pour un rôti de porc, un dindon ou un poulet rôti), de bouillon de bœuf (pour un rôti de bœuf ou d'agneau) ou de fond de veau (pour un rôti de veau), et brasser vigoureusement à l'aide d'un fouet (le liquide épaissira rapidement).

c. Verser le reste du bouillon

Lorsque la préparation est lisse et commence à avoir la texture d'une sauce, incorporer 1 t (250 ml) de bouillon, en brassant sans arrêt.

d. Épaissir la sauce

Augmenter à feu moyen-vif et laisser bouillir, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter une pincée de sel et de poivre, puis mélanger. Donne 1 1/2 t (375 ml) de sauce.

DES VARIANTES SAVOUREUSES

- **Remplacer 1/2 t (125 ml) de bouillon par du vin ou du porto, et l'ajouter dans la rôtissoire juste avant de saupoudrer la farine.**
- **À la fin de la cuisson, incorporer 1 c. à tab (15 ml) de moutarde de Dijon ou de fines herbes fraîches, hachées (ou 1 c. à thé/5 ml de fines herbes séchées), ou un peu de poivre concassé.**



4 trucs pour un dindon parfait

328 **Acheter**

☐ Compter environ 1 lb (500 g) de dindon par personne.
☐ Se procurer la volaille dans un endroit où on en vend beaucoup.
☐ S'assurer que l'emballage n'est ni déchiré ni percé.
☐ Choisir un dindon bien froid au toucher (dindon réfrigéré) ou entièrement congelé et sans givre (dindon surgelé).
☐ Il existe des dindons de catégorie «A» et de catégorie «U» (utilité). Il n'y a pas de différence de goût entre ces deux catégories, mais il peut manquer un morceau de chair ou une partie de la volaille (aile, pilon) au dindon de catégorie «U».
☐ On peut acheter un dindon nature ou imprégné, c'est-à-dire injecté de beurre, de bouillon, de gras, etc. L'avantage des dindons imprégnés: ils s'arrosent d'eux-mêmes durant la cuisson, ce qui donne une chair plus juteuse et moins sèche. Ils sont évidemment plus chers. Les dindons non imprégnés demandent plus d'attention à la cuisson (on doit les arroser).
☐ Plus le dindon est gros, moins son coût au kilo est élevé.

329 **Conserver**

☐ Un dindon entier frais se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur. Surgelé, il se garde jusqu'à 12 mois au congélateur.

330 **Décongeler**

☐ Décongeler le dindon dans son emballage original sur un plateau au réfrigérateur. Compter environ 5 heures par livre (500 g).
☐ Pour gagner du temps, mettre le dindon dans l'évier, toujours dans son emballage, et le couvrir d'eau froide (changer l'eau de temps à autre). Compter alors environ 1 heure par livre (500 g).
☐ Ne jamais décongeler un dindon à la température ambiante.

331 **Cuire**

☐ Vérifier la cuisson 45 minutes avant le temps recommandé, en utilisant un thermomètre à viande traditionnel ou à lecture rapide, qu'on insère dans la partie la plus charnue de la cuisse sans toucher l'os. La température interne doit atteindre 180 °F (82 °C) pour un dindon farci et 170 °F (77 °C) pour un dindon non farci. Pour les fours à convection, diminuer le temps de cuisson de 25 %. Les temps indiqués ci-dessous ont été calculés pour une température de four de 325 °F (160 °C).

POIDS	FARCI	NON FARCI
10 à 12 lb (5 à 6 kg)	3 1/2 à 3 3/4 heures	3 à 3 1/4 heures
12 à 16 lb (6 à 8 kg)	3 3/4 à 4 heures	3 1/4 à 3 1/2 heures
16 à 22 lb (8 à 11 kg)	4 à 4 1/2 heures	3 1/2 à 4 heures
22 à 25 lb (11 à 12,5 kg)	4 1/2 à 5 1/2 heures	4 à 5 heures

333 Peut-on remplacer le lait par du lait de soja dans les recettes?

Le lait de soja nature peut remplacer le lait ordinaire dans la plupart des recettes (utiliser la même quantité). Dans les gâteaux, biscuits et muffins, on ne verra même pas la différence! Par contre, dans les préparations comme la sauce béchamel ou la crème brûlée, la saveur du soja est perceptible; on peut la camoufler à l'aide de certaines épices ou d'autres ingrédients goûteux (muscade, cannelle, cari, fromage, etc.). Petites exceptions: dans le café et le thé, le lait de soja peut tourner en raison de l'acidité de ces boissons.

334

Pour faire une papillote parfaite, on réunit les côtés du carré de papier-parchemin sur le dessus, on les replie plusieurs fois pour bien sceller, puis on rabat les extrémités dessous.



332 Comment choisir une bonne huile d'olive

- ☐ On recherche la mention «extra vierge».
- ☐ On ne se fie pas à la couleur de l'huile, qui ne veut rien dire, ni aux indications «première pression» ou «pression à froid», qui sont des outils de marketing.
- ☐ La bouteille devrait provenir directement d'un producteur (l'étiquette devrait indiquer que l'huile est produite et embouteillée par celui-ci).
- ☐ On devrait aussi rechercher une date de péremption éloignée dans le temps et une appellation d'origine, si possible.
- ☐ On entend souvent dire que les bouteilles de verre foncé protégeraient mieux l'huile. En fait, le facteur-clé, ce sont surtout les conditions d'entreposage: une huile d'olive dans une bouteille transparente peut très bien se conserver si elle n'est pas exposée aux rayons du soleil ou à une lumière directe.
- ☐ En principe, les huiles d'olive se conservent 2 ans au garde-manger, à l'abri de la lumière.

335 LA CUISSON AU POÊLON: HUILE, BEURRE OU MARGARINE?

Huile. L'huile (d'olive, de canola, d'arachide ou de maïs) est le meilleur choix puisqu'elle supporte bien la chaleur. Il est par contre inutile d'utiliser une huile de grande qualité, car elle perdra ses caractéristiques. On évite aussi les huiles aromatisées (l'huile de sésame grillé, par exemple), qu'on garde pour parfumer les plats une fois la cuisson terminée. On prend soin de ne pas faire fumer l'huile, car il se crée alors des substances nocives pour la santé.

Beurre. Le beurre donne une excellente saveur aux plats, mais il brûle très facilement dans le poêlon. On peut le combiner avec de l'huile pour éviter qu'il ne brûle. Le beurre clarifié, très utilisé en restauration, est un beurre dont on a retiré les protéines laitières en écumant le liquide blanchâtre qui se forme à la surface du beurre fondu: il devient ainsi très résistant à la chaleur.

Margarine. Composée d'un mélange de matières grasses, d'eau et de produits stabilisants, elle n'est pas recommandée pour la cuisson, car ses matières grasses peuvent se transformer en composés nocifs sous l'effet de la chaleur.

336 Pour remplir nos moules à muffins proprement, rapidement et uniformément, on utilise une cuillère à crème glacée.

337 Filets ou pavés?

Le filet de saumon est populaire, car il a un goût délicat, il est exempt d'arêtes (ce qui n'est pas le cas des darnes) et il cuit très rapidement (de 7 à 10 minutes par pouce/2,5 cm d'épaisseur). On en trouve facilement dans les supermarchés, au comptoir des poissons frais, généralement avec la peau. À l'achat, vérifier s'il est bien ferme et brillant, et s'assurer qu'il ne dégage pas d'odeur prononcée. Dans les recettes, on utilise souvent le terme «filets» (au pluriel) pour désigner des tranches plus ou moins larges du filet entier. On peut les couper soi-même ou les acheter précoupés, sans la peau. En gastronomie, on parle plutôt de pavés, qui sont également des tranches de filet, mais habituellement prélevées dans une partie plus épaisse, vers le milieu. Prévoir de 4 à 6 oz (125 à 175 g) de filet ou de pavé de saumon par personne en plat principal, et de 2 1/2 à 4 oz (75 à 125 g) en entrée.

338 Des glaçons clairs comme au resto!

Deux facteurs expliquent le fait que les glaçons ne sont pas transparents: les minéraux et l'air contenu dans l'eau. Pour avoir de beaux glaçons, on utilise de l'eau distillée ou filtrée (dans un pichet Brita, par exemple), puis on la fait bouillir pour enlever l'air. Laisser tiédir avant de verser dans le bac à glaçons. Enfin, on fait des cubes minces. Les cubes ne seront pas entièrement transparents, mais ils seront beaucoup plus clairs que si on les faisait avec l'eau du robinet.



Découvrir le topinambour

339 Plutôt méconnu, le topinambour, appelé aussi «artichaut de Jérusalem», est pourtant originaire d'Amérique du Nord. Il s'agit d'un tubercule bosselé qui ressemble à un gros morceau de gingembre. Sa chair blanche et croquante a une saveur rappelant celle de l'artichaut.

Comment le mettre au menu. Il se mange cru ou cuit, pelé ou non, et il peut remplacer la pomme de terre dans une foule de recettes. On l'aime notamment en purée, au gratin ou en potage. Pour le préparer, on le brosse, puis on le fait cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Achat et conservation. Vendu surtout l'automne dans les bonnes fruiteries et quelques supermarchés, il se conserve au réfrigérateur de 1 à 2 mois. On évite de le congeler.

5 TRUCS SUR LE

maïs

340 Pour le préparer, on fait bouillir de l'eau non salée, on ajoute les épis et on cuit de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.



341 On le choisit bien caché dans son enveloppe, les feuilles complètement vertes. On regarde l'extrémité où il a été cassé: plus elle est blanche, plus le maïs est frais.

342 On le consomme idéalement le jour de l'achat. Sinon, on le conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique. On peut aussi le blanchir de 2 à 4 minutes, l'égrener, puis le congeler jusqu'à 6 mois.

343 Sur le gril: on fait tremper dans l'eau les épis non épluchés pendant 20 minutes, on ouvre les feuilles sans les détacher de la base, on retire la barbe et on referme les feuilles sur l'épi. On les fait griller directement sur le barbecue à intensité moyenne-élevée pendant environ 20 minutes.

344 **À essayer:** On badigeonne nos épis de beurres aromatisés: cari; citron et ciboulette; tomates séchées et basilic frais; piment jalapeño et cumin; ou assaisonnement au chili et cumin.

345 Comment faire une sauce hollandaise



LA SAUCE PASSE À TABLE

☐ On peut marier la sauce hollandaise aux poissons, aux viandes brunes ou blanches, et aux légumes verts.

☐ Elle est aussi parfaite pour napper les crêpes, les fruits et les œufs pochés.

Sauce hollandaise

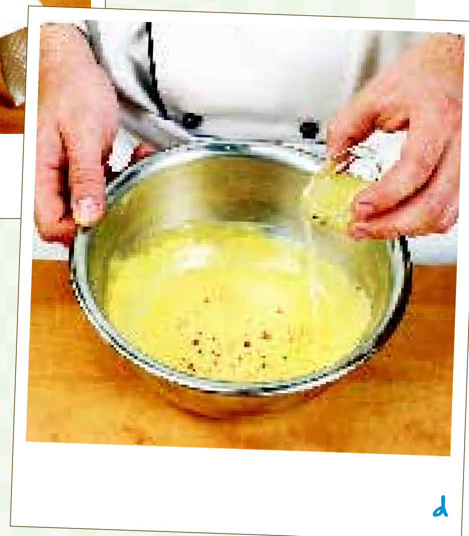
Donne environ 1 t (250 ml) de sauce.

- ☐ 2 jaunes d'œufs
- ☐ 1 c. à tab (15 ml) d'eau
- ☐ 1 t (250 ml) de beurre fondu
- ☐ 1 c. à tab (15 ml) de jus de citron
- ☐ sel et piment de Cayenne


a


b


c


d

a. Mélanger les œufs et l'eau

Dans un bol en métal, fouetter les jaunes d'œufs et l'eau pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

b. Fouetter au bain-marie

Déposer le bol en métal sur une casserole contenant de l'eau chaude mais non bouillante. Fouetter le mélange aux œufs jusqu'à ce qu'il épaississe (la sauce doit napper le dos d'une cuillère, mais les œufs ne doivent pas cuire). Retirer le bain-marie du feu et continuer de fouetter pendant 20 secondes (pour éviter que la sauce ne fige).

c. Incorporer le beurre

Placer un linge entre le bol et la casserole afin de réduire la chaleur du bain-marie. Incorporer petit à petit le beurre en fouettant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce soit lisse.

d. Assaisonner

Ajouter le jus de citron et une pincée chacun de sel et de piment de Cayenne (en ajouter au goût). Bien mélanger et servir aussitôt. (Il n'est pas recommandé de préparer cette sauce à l'avance, mais on peut la réserver au chaud, à feu très doux, pendant environ 20 minutes. Ne pas la mettre au réfrigérateur, car elle figerait.)

ASTUCE

Pour obtenir une sauce plus épaisse, remplacer le beurre fondu par du beurre clarifié (voir la technique, page 90).

346 Pour une meilleure stabilité, une essoreuse à salade devrait être pourvue d'un anneau antidérapant sous sa base.



347 Garder les muffins bien moelleux

On évite d'emballer nos muffins individuellement ou de les conserver dans un contenant de plastique hermétique. Le mieux, c'est de les mettre dans un sac de papier ou une boîte de métal, de les conserver à la température ambiante et de les consommer dans les 2 jours suivant leur cuisson. Pour les conserver plus longtemps en évitant qu'ils ne deviennent trop secs, on peut mettre le sac de papier dans un sac de plastique, mais sans le fermer hermétiquement. Autre solution: on les range au micro-ondes tels quels. Pour les congeler, les déposer sur une plaque de cuisson et les mettre au congélateur pendant environ 2 heures. Une fois qu'ils ont durci, les envelopper individuellement d'une pellicule de plastique, de papier ciré ou de papier d'aluminium, puis les glisser dans un sac de congélation (de type Ziploc) ou un contenant hermétique. Les muffins se conservent environ 1 mois au congélateur.

L'abc de la congélation

348 La méthode

☐ Laisser refroidir complètement les préparations avant de les congeler.

☐ Pour congeler de petits aliments (boulettes, morceaux de pâte à biscuits, petits fruits, etc.) et faire en sorte qu'ils ne prennent pas en bloc, on les congèle individuellement sur une plaque de cuisson en métal froide. Une fois que les aliments sont gelés, on les glisse dans des sacs de congélation (de type Ziploc) ou des contenants hermétiques.

☐ Lorsqu'on remplit les contenants ou les sacs, on tasse bien les aliments de façon à éviter les bulles d'air.

☐ Fermer les sacs de congélation en enlevant le plus d'air possible.

☐ Toujours identifier le contenu du sac et inscrire la date de préparation avec un marqueur indélébile. Pour éviter d'écrire sur nos contenants hermétiques, on utilise un morceau de ruban-cache.

☐ Après la durée de conservation suggérée, les aliments congelés peuvent être consommés sans risque pour la santé. Par contre, leur goût, leur texture et leur valeur nutritive risquent d'être altérés.

349 La conservation au congélateur

Voici un guide indicatif des durées approximatives de conservation de certaines grandes familles d'aliments au congélateur.

Plats mijotés avec viande	4 mois
Viandes	2 mois
Lasagnes	2 mois
Soupes et potages	3 mois
Sauces pour pâtes avec viande	4 à 6 mois
Sauces pour pâtes sans viande	6 mois
Tourtières et pâtés non cuits	2 mois
Tourtières et pâtés cuits	3 mois
Pâte (brisée, à pizza, feuilletée, phyllo)	1 mois
Muffins et pains-gâteaux	1 mois



350 Jamais au congélo!

Certains aliments se congèlent mal: leur texture et leur goût peuvent s'altérer à la décongélation. Il vaut donc mieux éviter de congeler les ingrédients suivants et les plats qui en contiennent (à moins d'indication contraire dans la recette):

☐ produits laitiers: crème, crème sure, babeurre, yogourt, fromages frais (ricotta, fromage à la crème, cottage) et fromages fins mi-fermes (brie, camembert);

☐ œufs entiers en coquilles ou œufs durs;

☐ mayonnaise;

☐ légumes à salade crus: chou, céleri, cresson, concombre, endive, laitue, radis, germes de luzerne, fèves germées;

☐ pommes de terre bouillies, seules ou avec d'autres aliments;

☐ saucissons cuits et charcuteries (de type jambon cuit);

☐ gélatine (dans les plats ou les desserts);

☐ meringues et glaçages à base de blancs d'œufs;

☐ melons (cantaloup, melon d'eau et melon miel).

351 Comment faire une mayonnaise maison



Mayonnaise maison

Donne environ 1 1/4 t (310 ml) de mayonnaise.

- ☐ 1 jaune d'œuf
- ☐ 1 c. à tab (15 ml) de moutarde de Dijon
- ☐ 1 c. à tab (15 ml) de vinaigre de vin blanc
- ☐ 1 pincée de sel et de poivre blanc
- ☐ 1 t (250 ml) d'huile végétale ou d'huile d'olive



a



b



c

a. Mélanger

Dans un petit bol, battre le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

b. Émulsionner

Pour s'assurer de réussir l'émulsion, verser lentement une très petite quantité d'huile en fouettant sans arrêt. Quand la mayonnaise commence à prendre, verser le reste de l'huile en un mince filet, en fouettant sans arrêt pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et pâli. Pour stabiliser le bol sans avoir à le tenir, l'entourer d'un petit linge mouillé.

c. Rectifier la consistance

Goûter la mayonnaise: si elle est trop épaisse, ajouter un peu de jus de citron, de vinaigre ou d'eau froide; si elle est trop liquide, ajouter un peu d'huile en fouettant.

CONSERVATION

La mayonnaise maison se conserve de 3 à 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

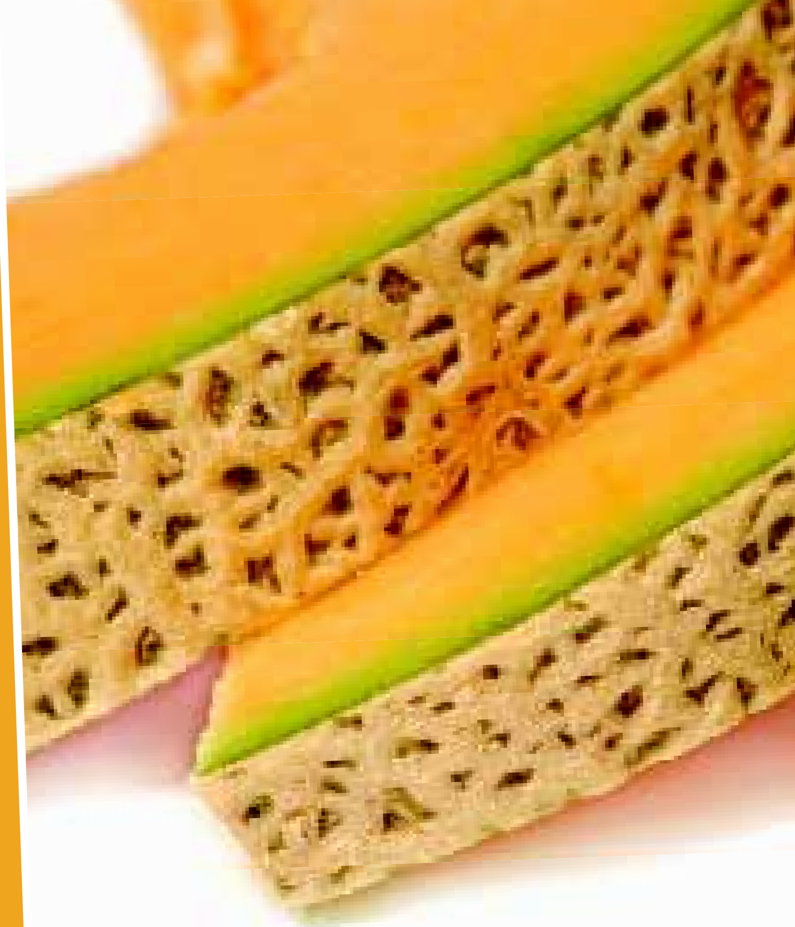
MAYONNAISE AU ROBOT

Si on préfère, on peut faire la mayonnaise à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Il suffit de mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre pendant 15 secondes et, sans arrêter l'appareil, de verser l'huile en un mince filet jusqu'à ce que la mayonnaise ait pris.

5 TRUCS SUR LE

cantaloup

352 Pour apprécier pleinement son goût, il est préférable de sortir le cantaloup du réfrigérateur environ 30 minutes avant de le déguster.



353 On choisit un cantaloup lourd, sans taches ni meurtrissures. On le sent et on le touche près du pédoncule. Si l'odeur est agréable et légèrement sucrée ou si la pelure cède sous une légère pression du doigt, il est mûr. S'il dégage une légère odeur d'alcool, il est trop mûr.

354 Le fruit qui n'est pas mûr doit être conservé entier à la température ambiante jusqu'à ce qu'il mûrisse. S'il est mûr, on peut le garder au réfrigérateur jusqu'à 3 jours dans le tiroir à fruits, dans un sac de plastique pour éviter qu'il ne transmette son odeur. Coupé, le cantaloup doit être réfrigéré dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 2 jours. Il n'est pas recommandé de le congeler.

355 Pour éviter les risques de contamination à la salmonelle, on recommande de brosser le cantaloup sous l'eau froide avant de le couper.

356 Saviez-vous que le cantaloup consommé ici n'est pas le vrai cantaloup, qui, lui, ne pousse qu'en Europe? Ce qu'on appelle «cantaloup» est une variété de melon brodé.



357 Efficaces, les mains mouillées

Pour façonner de beaux pâtés de bœuf haché, on mouille nos mains avant de commencer. On place un bol d'eau sur la surface de travail et on remouille nos mains avant chaque pâté: la viande y collera moins. À noter qu'il ne faut pas trop manipuler les pâtés ni les presser, sinon ils risquent de durcir en cuisant.

358 CHOISIR UN BON ÉCONOME

On recherche un économe muni d'une pointe pour enlever les yeux des pommes de terre. On choisit une lame pivotante en acier inoxydable, qui épouse mieux la forme des légumes qu'une lame fixe. Avant d'acheter, on le prend dans la main. Le manche doit être léger et la prise, confortable. On privilégie un revêtement antidérapant, qui empêche le couteau de glisser lorsqu'on a les mains mouillées.



359 AVEC OU SANS NOIX?

Si on est allergiques aux noix ou si on ne les aime tout simplement pas, on n'a qu'à les retirer de la recette ou à les remplacer par des fruits séchés (raisins, canneberges, etc.). Cela fonctionne très bien pour la plupart des biscuits, muffins, pains-gâteaux, etc., mais il existe quelques exceptions. Lorsque la liste d'ingrédients comprend des noix moulues, elles remplacent une partie du gras et de la farine demandés dans la recette: les enlever modifierait beaucoup la texture de la pâte. Il en va de même pour les recettes qui demandent du beurre d'arachide, d'amande ou de noisette. Enfin, les préparations dans lesquelles les noix sont à l'honneur perdront beaucoup de saveur (et d'intérêt!) si on omet leur ingrédient-clé.

360 Hors-d'œuvre au choix

On peut utiliser un moule à mini-muffins pour préparer des coupelles à hors-d'œuvre parfaites. Si notre moule n'est pas antiadhésif, on le vaporise d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). On abaisse notre pâte (sablée ou brisée) et on la taille à l'aide d'un emporte-pièce rond, puis on presse un cercle dans chacun des petits moules. On cuit au four selon les indications spécifiques à la pâte utilisée.





361 Chapelure maison

Pour toujours avoir de la chapelure maison sous la main, émietter finement de la mie de pain (rassis, de préférence) ou la broyer au robot culinaire et la conserver au congélateur dans un contenant hermétique. Pour faire griller la mie de pain, l'étendre dans un poêlon sans gras et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Conserver dans un contenant hermétique, dans un endroit sec.

362 L'art de couper un gâteau

Quelques trucs pour avoir de belles tranches à tous coups.
☐ Pour un gâteau au fromage, on trempe le couteau dans l'eau chaude et on l'essuie avec un linge avant chaque tranche. ☐ Pour un dessert congelé, on trempe le couteau dans l'eau chaude avant chaque tranche, sans l'essuyer.
☐ Pour un gâteau d'anniversaire étagé, on coupe le gâteau d'un seul coup, en traversant le glaçage et le gâteau, sans mouvement de va-et-vient. ☐ Pour un gâteau des anges, un gâteau chiffon ou un gâteau éponge, on choisit un couteau dentelé.

363 Pour bien égoutter nos lasagnes pendant l'assemblage et éviter qu'elles ne collent ensemble, on les étend côte à côte sur un linge humide.

Comment faire un potage de légumes



POUR DES POTAGES PARFAITS

☐ Les potages à base d'un légume qui contient beaucoup d'eau (brocoli, chou-fleur, champignons, poireau et céleri) nécessitent l'addition d'un féculent, par exemple une pomme de terre coupée en cubes, ajoutée en même temps que le bouillon.

☐ Les carottes, panais, patates douces et courges n'ont pas besoin d'un féculent, mais on peut leur en ajouter si on préfère un potage plus consistant.

☐ Pour donner une texture veloutée au potage, on y ajoute 1/2 t (125 ml) de crème à 35 % à la toute fin de la cuisson. Si on congèle notre potage, on l'ajoute seulement au moment de le réchauffer.

a. Préparer les légumes

Parer les légumes de notre choix (ici, environ 8 carottes moyennes). Couper des morceaux d'environ 1 po (2,5 cm) de côté de manière à en obtenir 4 t (1 L). Les morceaux doivent être de grosseur similaire pour que la cuisson soit uniforme. Réserver les légumes.

b. Faire suer l'oignon

Hacher finement 1 oignon. Dans une grande casserole, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de beurre et 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. (Si désiré, on peut ajouter 2 gousses d'ail hachées finement.)

c. Faire mijoter et vérifier la cuisson

Mettre les légumes dans la casserole et verser suffisamment de bouillon (de poulet ou de légumes) pour les couvrir, soit environ 4 t (1 L). Assaisonner, si désiré, avec 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché (ou une autre herbe au choix). Laisser mijoter à feu moyen-doux, à couvert, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

d. Passer au mélangeur

Laisser tiédir la préparation de légumes. Au mélangeur (ou au robot culinaire), réduire la préparation en purée lisse, en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil au besoin. Pour prévenir les éclaboussures, remplir le récipient du mélangeur à moitié et retirer le bouchon du couvercle pour permettre à la chaleur de s'échapper. Verser la purée de légumes dans une casserole propre. Saler et poivrer. Donne environ 4 t (1 L) de potage.



a



b

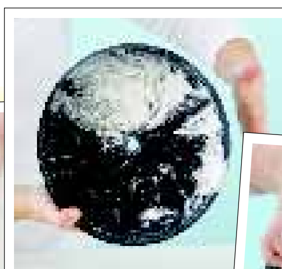


c



d


a


b


c

366 Préparer un moule à cheminée (de type Bundt)

Badigeonner de beurre mou (idéalement non salé) ou d'huile végétale l'intérieur du moule, jusque dans les cannelures (**photo a**). Saupoudrer de quelques généreuses cuillerées à table de farine (**photo b**). Tourner et incliner le moule en tapotant le côté pour étendre la farine uniformément. Retourner le moule et taper le fond pour retirer l'excédent de farine (**photo c**).

365

DES ŒUFS DURS IMPECCABLES!

☐ Mettre les œufs dans une casserole assez grande pour les contenir côte à côte, sans trop les tasser, et les couvrir d'au moins 1 po (2,5 cm) d'eau froide.

☐ Porter à ébullition à feu vif.

☐ Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer de 8 à 10 minutes. De cette manière, la coquille a moins tendance à se briser et l'œuf est plus tendre que s'il est cuit à gros bouillons.

☐ Égoutter les œufs dans une passoire et les mettre aussitôt dans un bol rempli d'eau froide et de glaçons (ainsi, les œufs n'auront pas de cerne noir autour du jaune et seront plus faciles à écaler). Laisser refroidir quelques minutes.

☐ Égoutter et réfrigérer, au besoin.

☐ Marquer les œufs durs d'un X pour les distinguer des autres.

☐ Pour les écaler, taper doucement tout le pourtour des œufs sur le comptoir pour craqueler leur coquille.

367 Vanille pure, artificielle ou blanche?

Extrait de vanille pur. Fait à partir de gousses de vanille infusées dans l'alcool, c'est le meilleur choix pour parfumer crèmes anglaises, mousses et autres desserts où l'arôme de la vanille reste présent. L'extrait de vanille pur préparé à partir d'un type de gousse spécifique, comme la vanille Bourbon ou de Tahiti, est encore plus délicat et de qualité supérieure.

Essence de vanille artificielle. Préparée à partir d'arôme synthétique, elle contient souvent du caramel. Un bon dépanneur à petit prix, car il faut dire qu'il est difficile de percevoir la différence avec la vanille pure dans les pâtisseries (gâteaux, biscuits, etc.).

Essence de vanille blanche. Aussi préparée à partir d'arôme synthétique, elle est pratique pour conserver le blanc immaculé des gâteaux des anges, des glaçages ou des meringues.

Conservation. Tous ces types de vanille se conservent indéfiniment à l'abri de la lumière.

368 On peut mettre au four un poêlon muni d'un manche en bois ou en plastique en couvrant celui-ci de quelques épaisseurs de papier d'aluminium.

369 Parmesan, pecorino romano ou grana padano?

C'est quoi. Des fromages à pâte dure vieillis pendant plusieurs mois ou même des années, ce qui leur fait perdre leur humidité et leur donne leur texture granuleuse caractéristique. Parfaits pour gratiner ou ajouter aux pâtes, soupes et risottos.

Parmesan. Il a une saveur piquante et fruitée, avec un léger goût de noix. Le meilleur est le parmigiano-reggiano, fabriqué en Italie, dans la région de Parme. Fait de lait de vache, il est vieilli pendant au moins 2 ans.

Pecorino romano. Il a une saveur fruitée, légèrement plus prononcée et salée que celle du parmesan. Fait de lait de brebis, il est vieilli pendant 18 mois.

Grana padano. Il est plus granuleux et un peu plus doux que le parmesan. Fait de lait de vache, il est vieilli pendant 1 an.

Achat et conservation. On les achète en morceau et on les râpe au moment de les utiliser, sinon ils perdent rapidement leur saveur. On les enveloppe de papier d'aluminium en les moulant bien. En changeant souvent le papier (afin qu'il adhère bien), on peut conserver ces fromages jusqu'à 1 mois au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur, dans un sac de congélation (de type Ziploc).



Découvrir le quinoa

370 Cette céréale des plateaux des Andes, en Amérique du Sud, gagne à être connue pour sa saveur unique de noisette, sa texture croquante et sa valeur nutritive remarquable.

Comment le préparer. On le rince et on le cuit à couvert de 10 à 15 minutes dans deux fois son volume d'eau, un peu comme le riz.

Comment le mettre au menu. Il peut remplacer le riz, le couscous ou le bulghur dans tous les plats: soupe, salade, farce, taboulé, pouding sucré, etc.

Comment le conserver. Dans un contenant hermétique gardé dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, il se conservera 1 an et plus.



TOUT SUR LE poivre





371 Conserver

En grains, à l'abri de la lumière, il se conserve indéfiniment; moulu, il garde ses qualités aromatiques jusqu'à 3 mois.

372 Utiliser

- ☐ En saumure, les grains de poivre sont mous, leur goût se rapproche de celui des frais et ils peuvent être utilisés entiers dans les recettes: un atout.

- ☐ Les grains secs doivent être concassés, sauf dans les marinades, les bouillons et les charcuteries, où ils peuvent être employés entiers.

- ☐ Comme l'arôme du poivre s'évapore rapidement, il est préférable de le moudre au fur et à mesure de nos besoins.

- ☐ On conseille d'ailleurs de l'ajouter au tout dernier moment, quand la cuisson est terminée, hors du feu.

373 Connaître

Vert, noir ou blanc? Les grains proviennent tous de la même plante, le *Piper nigrum*, mais sont cueillis à des stades de maturité différents. Seul le poivre rose fait bande à part, puisqu'il provient d'un grand arbre originaire d'Amérique du Sud.

☐ **Poivre noir.** Il s'agit de grains cueillis verts, fermentés quelques jours, puis séchés au soleil. Rien de plus simple que le poivre noir? Oui et non! Même si tous les grains nous semblent pareils, d'après les connaisseurs, leur goût varie selon leur provenance: le Sarawak vient de Bornéo, le Tellicherry, de la côte de Malabar, en Inde, le Lampong, d'Indonésie, etc.

☐ **Poivre vert.** Également cueillis très tôt, ces grains ne sont toutefois pas fermentés, mais simplement séchés à froid et déshydratés ou mis en saumure ou dans le vinaigre. Le poivre vert est fruité et peu piquant; en fait, c'est le plus doux des poivres. On l'utilise pour préparer le fameux bifteck au poivre, les sauces à la crème, les mayonnaises et les beurres ou pour aromatiser les plats de gibier et de canard.

☐ **Poivre blanc.** Le plus cher de tous parce qu'il demande une plus grande préparation. D'abord, on attend que les grains soient mûrs, donc rouges; on les trempe ensuite dans l'eau salée pendant une semaine afin d'enlever leur enveloppe rouge, puis on les sèche. Résultat: des grains bien blancs qui ont l'avantage de passer inaperçus dans les sauces blanches, les mayonnaises, sur la volaille et les poissons. Piquant, mais moins que le poivre noir.

☐ **Poivre rose.** Malgré leur apparence, ces jolies baies roses ne sont pas du vrai poivre: elles proviennent d'une autre plante, de la famille de l'herbe à puce. Aussi appelées «faux poivre», ces baies sucrées et aromatiques ne possèdent pas le piquant et la saveur chaude du poivre. On les utilise dans les plats de poisson et de fruits de mer, et même dans les desserts, auxquels elles donnent une légère note poivrée. On les aime dans les mélanges de poivre pour leur belle couleur contrastante.

☐ **Poivre long.** Cet autre intrus provient d'une plante différente mais apparentée. Il s'agit probablement du premier poivre utilisé. Moins piquant et plus sucré que le poivre noir, il est très populaire en Asie, mais peu utilisé ici, d'où sa rareté sur les marchés.





374 Démouler les brownies sans souci

Lorsqu'on cuisine des barres, des carrés ou des brownies, on tapisse le fond du moule de papier d'aluminium en laissant une bordure d'environ 1 po (2,5 cm) de chaque côté. Après la cuisson et le refroidissement, on n'a qu'à soulever les bordures de papier d'aluminium pour un démoulage facile.



375 On organise une réception?

- On doit prévoir 6 oz (180 g) de viande par portion pour une viande sans os, et 7 à 8 oz (200 à 250 g) si elle contient des os.
- Pour les volailles, on compte 12 oz (375 g) par convive et 7 1/2 oz (225 g) pour de la viande à fondue. S'il y a de jeunes enfants parmi les invités, on calcule une portion pour deux enfants.

376 Truc de pro

Pour sortir aisément des ramequins chauds d'un bain-marie, l'idéal est d'utiliser une pince. Pour être certains d'avoir une prise solide, on entoure d'élastiques chaque côté de la pince.



Découvrir le litchi

377 On mange généralement les litchis en conserve. Erreur! Le fruit frais est offert presque à l'année, et il est tellement sensuel avec sa chair translucide et juteuse, si délicatement parfumée et sucrée!

378 À L'ACHAT. Choisir des fruits à l'écorce rouge sans craquelures ni taches de jus. Comme les litchis ne mûrissent plus après la cueillette, on peut les manger dès qu'ils sont sur l'étalage. À mesure que le fruit vieillit, son écorce devient brune et sa chair, moins savoureuse; malheureusement, ceux qu'on trouve sur le marché sont souvent bruns en raison des délais de livraison. Les litchis se conservent facilement 1 semaine au frigo, emballés dans un sac de plastique perforé tapissé d'un essuie-tout. On peut aussi les congeler tels quels, dans leur coque.

379 À TABLE. Ils sont délicieux nature; enlever la peau tout simplement avec les doigts et mordre dans la chair (le noyau n'est pas comestible). On peut aussi en ajouter aux salades de fruits ou dans les sautés à l'orientale. Ils se marient bien également avec le prosciutto et font merveille dans une petite salade d'avocat et de crabe.

380

Pour faciliter la manipulation des filets de saumon pendant la cuisson et leur conserver leur forme, il est souvent préférable de garder la peau. On pourra la détacher très facilement après la cuisson en glissant simplement une spatule dessous.

5 TRUCS SUR LES

prunes

381 Les prunes se conservent jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. La congélation n'est pas recommandée.



382 On choisit des prunes pas trop fermes, sans taches ni meurtrissures. Elles sont mûres lorsque la chair cède sous une petite pression du doigt et qu'elles dégagent un parfum légèrement sucré. Au besoin, on les fait mûrir quelques jours dans un sac de papier.

383 Les prunes jaunes sont offertes à partir de la mi-juillet, et les bleues, à partir de la fin d'août. Les prunes rouges et noires sont vendues à l'année dans les supermarchés.

384 On les mange le plus souvent nature. Pour les apprécier, on les sort du réfrigérateur au moins 1 heure avant de les croquer ou de les ajouter au yogourt ou aux céréales du matin. On peut aussi les cuisiner (compote, gâteau, tarte): toutes les variétés s'y prêtent bien. Si désiré, on enlève la peau en les plongeant dans l'eau bouillante de 30 à 60 secondes.

385 **Équivalences pratiques:**
10 prunes entières = 1 lb (500 g)
2 prunes tranchées = 1/3 t (80 ml)

386 Un poulet rôti parfait

☐ Rincer l'intérieur et l'extérieur du poulet. ☐ Éponger à l'aide d'essuie-tout. ☐ Saler et poivrer la cavité du poulet. ☐ Ajouter des ingrédients aromatiques dans la cavité comme des gousses d'ail, des herbes fraîches ou séchées (persil, romarin, thym), des quartiers de citron et des quartiers d'oignons. ☐ Si on le souhaite, on peut également ajouter des herbes hachées sous la peau: avec les doigts, détacher délicatement la peau de la chair du poulet, des cuisses jusqu'à la poitrine (**photo a**). ☐ Replier les ailes sous le poulet (**photo b**). ☐ Attacher les cuisses ensemble avec de la ficelle à rôti (**photo c**). ☐ Déposer le poulet, la poitrine vers le haut, sur la grille huilée d'une rôtissoire. Saler et poivrer l'extérieur du poulet. ☐ Cuire au four à 375 °F (190 °C) jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la chair indique 165 °F (74 °C) et que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair.





387 Vinaigre: le choisir et le conserver

Vinaigre de vin. Blanc ou rouge, c'est le plus connu. Ce type de vinaigre sera aussi bon que le vin dont il est issu (bordeaux ou bourgogne, cabernet-sauvignon ou merlot). Le vinaigre de vin rouge sert principalement à préparer des sauces brunes et à faire mariner des viandes rouges; celui de vin blanc est parfait pour les marinades de volailles, de poissons ou de viandes blanches.

Vinaigre de malt. Ce vinaigre méconnu est originaire d'Angleterre. Obtenu par la fermentation de céréales, l'orge en particulier, il a un goût prononcé, légèrement âcre, qui convient bien à la confection des chutneys, des moutardes et des marinades.

Vinaigre de cidre. Surtout connu pour ses vertus thérapeutiques, le vinaigre de cidre provient du cidre, lui-même conçu à partir de jus de pomme pressé à froid. Ce vinaigre est doux, léger et fruité. Il parfume merveilleusement les viandes blanches, les poissons et les fruits de mer, et est irrésistible dans les vinaigrettes.

Vinaigre de xérès. Ce vinaigre provient de Jerez de la Frontera, en Andalousie. Élaboré avec du xérès (sherry), il vieillit pendant plusieurs années dans des fûts de chêne. Comme son goût est prononcé, aromatisé et boisé, on s'en sert surtout pour déglacer les poêlons, mariner des viandes et aromatiser bouillons et potages.

Vinaigre de riz. Omniprésent dans la cuisine asiatique, ce vinaigre est produit à partir d'alcool de riz. Il entre dans la composition des sushis et est idéal pour toutes les sauces aigres-douces. Il est aussi irrésistible dans une vinaigrette à l'huile de sésame ou d'arachide pour relever une salade de germes de haricots et de noix de cajou.

Vinaigre balsamique. Contrairement à ses cousins, le vinaigre balsamique n'est pas obtenu à partir de vin ou d'alcool. Originaire de Modène, en Italie, il est élaboré artisanalement à partir de moût de raisin blanc (jus et pulpe de raisin). Mais on trouve aussi sur le marché des vinaigres balsamiques de fabrication industrielle, beaucoup moins coûteux que les authentiques. Les parfums intenses et délicats du vrai balsamique conviennent aux préparations salées autant que sucrées.

Comment le conserver

Lui-même un excellent agent de conservation pour les conserves de type marinades, le vinaigre se garde plusieurs années à la température ambiante, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Pour prolonger sa durée de vie, on peut aussi le mettre au réfrigérateur. Il ne faut pas s'inquiéter de voir apparaître des dépôts qui brouillent le vinaigre: c'est la mère de vinaigre. Si ces filets nous indisposent, il suffit de filtrer le vinaigre.

388 Sauce soja, tamari ou teriyaki: quelle est la différence?

Sauce soja. C'est une sauce fermentée d'origine chinoise, à base d'eau, de soja et de céréales moulues. On en trouve deux variétés: la sauce naturelle, qui contient essentiellement les ingrédients mentionnés (de type Kikkoman, environ 3 $ les 300 ml), et une autre, fermentée artificiellement, avec divers ajouts comme du caramel, du sirop de maïs et du glucose-fructose (environ 1,50 $ les 450 ml).
Sauce tamari. Cette sauce d'origine japonaise, fermentée naturellement pendant plusieurs années, est fabriquée presque uniquement avec du soja, sans ajout de céréales (environ 3,29 $ les 300 ml).
Sauce teriyaki. Légèrement sucrée, elle est composée de sauce soja, de vinaigre de riz, de saké ou de concentré de prunes, de poudre d'oignon ou d'ail, etc. (environ 3,50 $ les 450 ml).
Utilisation et conservation. On peut utiliser l'une ou l'autre de ces sauces dans les marinades, les vinaigrettes et les sautés. Comme elles sont très salées, il est préférable de ne pas ajouter de sel aux plats qui en contiennent. Une fois ouvertes, elles se conservent au moins 1 an au réfrigérateur.

389 Fini, les fonds de tartes mouillés!

Le tapioca à cuisson rapide est génial pour absorber le jus des fruits, qu'il transforme en un excellent sirop. Fini, les tartes trop liquides! On mélange 1 c. à tab (15 ml) de tapioca avec les fruits ou on en saupoudre dans l'abaisse avant d'y mettre la garniture.

390

Lorsqu'on achète des moules fraîches, il arrive que certaines soient ouvertes. Pour vérifier si elles sont encore comestibles, les frapper délicatement sur le comptoir. Si elles se referment, il n'y a pas de problème; si elles restent ouvertes, on les jette, tout comme celles dont la coquille est brisée.



Découvrir la bette à carde

391 Ses grosses feuilles vertes (les bettes) montées sur des tiges blanches, rouges ou jaunes (les cardes) sont plus douces que celles des épinards. Les tiges ont une saveur délicate proche de celle de l'artichaut. On trouve la bette à carde toute l'année. L'été, elle est cultivée au Québec.
Comment la mettre au menu. On utilise les feuilles comme les épinards: nature dans les salades, sautées ou ajoutées aux soupes, pâtes, quiches, omelettes et risottos. Les tiges sont délicieuses en gratin ou nappées de sauce à la crème. On doit d'abord enlever leur membrane fibreuse et les cuire à la vapeur pendant quelques minutes, les braiser ou les sauter. On les préfère encore légèrement croquantes.
Achat et conservation. On choisit une botte aux feuilles bien vertes, brillantes et croquantes et aux tiges cassantes. Elle se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur, non lavée, dans un sac de plastique perforé.

TOUT SUR LA

vanille

393 Choisir

Idéalement, il faudrait pouvoir toucher les gousses et les sentir: elles devraient dégager un arôme intense et être huileuses sous les doigts. Comme on doit les regarder à travers le petit tube de verre dans lequel elles sont vendues, on choisira des gousses bien foncées qui ont l'air souples et moelleuses. Pas de panique si elles présentent de petits points blancs: c'est la vanilline qui exsude et se cristallise.

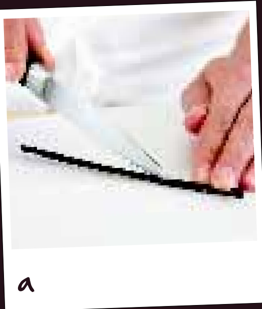
394 Conserver

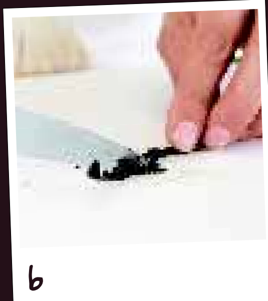
On conserve la vanille jusqu'à 1 an et même plus longtemps dans son tube de verre ou dans un pot en verre, à condition de la garder dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière (ne pas la mettre au frigo).

392 Connaître

Vanille Bourbon ou de Tahiti? Quel dilemme! Les connaisseurs sauront faire la différence. Comme pour un vin, le goût de la vanille varie selon son type et sa provenance. Des facteurs comme le climat, le sol et les méthodes de séchage et de vieillissement sont déterminants. Au Québec, on trouve la vanille Bourbon (*Vanilla planifolia* ou *Vanilla fragrans*), une espèce cultivée à Madagascar, à La Réunion, aux Comores et en Indonésie, et la vanille de Tahiti (*Vanilla tahitensis*), une espèce plus rare et plus chère cultivée en Polynésie. Chacune a son goût et ses amateurs. La vanille Bourbon, qui est remplie de graines, possède un goût riche et fruité, et un arôme intense. Plus douce, florale et subtile, la vanille de Tahiti contient moins de graines et exhale des effluves de prune et de cerise. Quant à la vanille du Mexique, il s'agit en fait de la même espèce que la vanille Bourbon, mais cultivée au Mexique. Elle est très semblable en apparence, mais son goût est plus épicé. Elle est plutôt absente de nos marchés.




a


b

395 Utiliser

Pour ouvrir une gousse de vanille, aplatir la gousse avec le dos de la lame d'un petit couteau. Ensuite, la couper en deux sur la longueur (photo a). Avec le dos de la lame, racler les graines à l'intérieur de chaque demi-gousse (photo b) et les ajouter à la préparation de notre choix.

396 On peut utiliser la gousse entière ou les petites graines à l'intérieur (elles sont plus aromatiques), ou les deux.

397 La gousse entière peut être utilisée plusieurs fois. Par exemple, après avoir employé une gousse pour aromatiser une crème anglaise, on la retire de la préparation, on l'essuie et on la remet dans son contenant de verre.

398 On n'a pas de gousse?

On peut utiliser de l'extrait de vanille, préparé à partir de gousses infusées dans un alcool. La qualité des extraits varie selon le type de vanille utilisé et sa provenance. L'idéal est de choisir de l'extrait pur. On peut se dépanner avec les essences de vanille artificielles, comme la blanche, mais il faut savoir qu'elle est préparée avec de la vanilline de synthèse sans rapport aucun avec la vraie vanille. On trouve de l'extrait pur dans tous les supermarchés et des extraits de qualité supérieure dans certaines épiceries fines. Attention, il vaut mieux l'ajouter hors du feu pour éviter que son parfum ne s'évapore.

399 Et la poudre?

Vendue dans certaines épiceries fines, c'est une très bonne solution de remplacement. Elle s'intègre bien aux pâtisseries, car il s'agit de gousses moulues qui n'ont pas le petit goût d'alcool que les connaisseurs repèrent dans l'extrait. Elle est plus chère que l'extrait, mais comme elle est aussi plus puissante, il en faut deux fois moins.

400 Bon à savoir

Ne pas jeter la gousse évidée, car elle peut servir à faire du sucre vanillé, bien meilleur que celui vendu dans les supermarchés. Il suffit de placer la gousse dans du sucre et de laisser reposer de 3 à 4 semaines. Utiliser ce sucre pour sucrer les fruits ou pour remplacer l'extrait de vanille ou une partie du sucre dans les desserts.

401 Un morceau de 2 po (5 cm) de gousse de vanille (ouverte en deux et raclée) peut remplacer environ 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur.

402 Extrait de vanille maison

Rien de plus simple, et tellement meilleur! On met 4 ou 5 gousses de vanille dans 1 t (250 ml) d'alcool neutre (ex.: vodka) et on laisse macérer 2 mois dans un pot de verre fermé, à l'abri de la lumière. L'extrait de vanille se conservera pendant des années dans un endroit frais et sombre, et on pourra en mettre partout! On peut même réutiliser les gousses dans nos recettes.









Tchin-tchin

403 Les 4 règles d'un cocktail réussi

En général, un cocktail se compose de trois éléments principaux: un alcool de base (un spiritueux), une liqueur (de type Cointreau ou autre) et un allongeur (comme un jus). On peut toujours improviser, mais il existe quand même quelques principes à respecter si on veut éviter les mélanges explosifs:

- Ne pas dépasser 5 ingrédients.
- Ne pas mélanger 2 spiritueux (gin et vodka, par exemple). Par contre, on peut mélanger un spiritueux avec une liqueur ou un vermouth.
- Servir les cocktails froids. Le *shaker* et le verre à mélange servent à les refroidir. On peut aussi refroidir les verres au congélateur environ 10 minutes avant de servir.
- Ne pas omettre d'ingrédients, même si on n'en demande qu'une goutte.

404 Les verres

Trois essentiels: le verre à cocktail classique de forme triangulaire, le verre à gin (*highball* ou *tumbler*), le plus universel, idéal pour les cocktails avec glace de type gin tonic ou bloody mary, et le verre à whisky (*old-fashioned*), court, excellent pour de nombreux cocktails *on the rocks*. Les maniaques pourront se procurer le collins, un verre tout usage comme le verre à gin, sur pied ou à fond plat mais un peu plus évasé, et le verre à zombie, plus long et étroit.

405 La bonne mesure

L'idéal, bien entendu, est d'avoir une mesure à cocktail. La mesure traditionnelle est de 1 oz, ce qui correspond à 2 c. à tab (30 ml).

406 Pratique, pratique!

Les essentiels à avoir sous la main pour préparer des cocktails dignes d'un pro.

Spiritueux. Vodka, tequila, scotch et gin. En complément: rhum blanc, brandy, vermouth et triple-sec.

Liqueurs. Crème de cassis, Grand Marnier ou Cointreau, amaretto, Tia Maria, etc. On y va selon nos préférences.

Allongeurs. Boissons gazeuses (ordinaires ou diète), soda nature (*club soda*), soda tonique (*tonic water*), eau gazeuse naturelle, jus (orange, pamplemousse, canneberge et tomate). On préfère les formats individuels, un peu plus chers, mais qui évitent bien du gaspillage.

Extras. Angostura bitter, grenadine, sirop de lime, tabasco, sauce Worcestershire, sel, poivre et sucre.

Garnitures. Lanières de zeste ou tranches de citron, de lime et d'orange, olives vertes farcies, oignons marinés, cerises au marasquin.

Accessoires indispensables. Doseur à alcool, tasses et cuillères à mesurer, cuillère de bar, *shaker* et passoire à cocktail, seau à glace, pince à glace, couteau et planche à découper, linge et bâtonnets à cocktails.

407 Les extras

- Pour donner un air de fête à nos cocktails, il suffit d'y ajouter des glaçons décoratifs. Remplir à moitié d'eau chaque compartiment d'un bac à glaçons. Congeler de 2 à 3 heures. Ajouter une olive, un petit fruit (cerise, canneberge, framboise) ou des lanières de zeste d'orange ou de citron. Remettre au congélateur jusqu'à ce que la garniture ait figé. Remplir les bacs à glaçons d'eau et congeler.
- Garnir les cocktails de petites brochettes de fruits (tranches de lime, d'orange et de citron, petits fruits, etc.).







408 Quelques cocktails pour nos réceptions

1. Punch des grandes occasions

Dans un bol à punch rempli de glaçons, verser 25 oz (750 ml) de Cointreau, 12 oz (360 ml) de jus de citron et 80 oz (2,4 L) de soda. Garnir de cerises et de tranches d'orange et de citron.

2. Cosmopolitain

Dans un verre à mélange à demi rempli de glaçons, verser 2 oz (60 ml) de vodka, 1/2 oz (15 ml) de Grand Marnier, 3 oz (90 ml) de jus de canneberge et 1 trait de jus de lime. Remuer à l'aide d'une cuillère à mélange. Placer une passoire à cocktail sur le verre et passer dans un verre à cocktail.

3. Zombie

Dans un verre à zombie rempli de glaçons, verser 1/4 oz (7,5 ml) de sirop de grenadine, 1 oz (30 ml) de jus de citron, 2 oz (60 ml) de jus d'orange, 1 oz (30 ml) de rhum blanc et 1 oz (30 ml) de rhum brun. Arroser de 1/4 oz (7,5 ml) de liqueur de cerise. Garnir de cerises et de tranches d'orange.

4. Bloody caesar

Givrer un verre à gin de sel de céleri et le remplir de glaçons. Verser 1 oz (30 ml) de vodka, ajouter 1 ou 2 traits de sauce Worcestershire, 2 ou 3 traits de tabasco et 2 ou 3 traits de jus de citron. Remplir de jus clamato et remuer à l'aide d'une cuillère à mélange. Saupoudrer de sel de céleri et de poivre. Garnir d'une rondelle de citron ou d'un bâtonnet de céleri.

5. Martini classique

Dans un verre à mélange à demi rempli de glaçons, verser 1 1/2 oz (45 ml) de gin et 1/2 oz (15 ml) de vermouth blanc. Remuer à l'aide d'une cuillère à mélange. Placer une passoire à cocktail sur le verre et passer dans un verre à cocktail. Garnir d'une lanière de zeste de citron ou d'une olive verte.

6. Kir royal

Dans une flûte à champagne, verser de 1 c. à thé (5 ml) à 1 c. à tab (15 ml) de crème de cassis ou de crème de framboise. Remplir de vin mousseux sec, de cidre mousseux sec ou de champagne. Pour un kir, remplacer le vin mousseux par un vin blanc sec.

7. Blue lagoon

Dans un *shaker* à demi rempli de glaçons, verser 1/2 oz (15 ml) de rhum blanc ou de vodka, 1/2 oz (15 ml) de curaçao bleu et 1 oz (30 ml) de jus d'ananas. Secouer et verser dans un verre à cocktail. Garnir d'une tranche d'ananas et d'une cerise.

8. Singapour sling

Dans un verre à collins rempli de glaçons, verser 1/4 oz (7,5 ml) de sirop de grenadine, 2 oz (60 ml) de jus de citron, 1 oz (30 ml) de jus d'orange, 1 oz (30 ml) de gin et 1/4 oz (7,5 ml) de liqueur de prunelle. Garnir de cerises et de tranches de citron et d'orange.

9. Cocktail sans alcool

Dans un verre à gin rempli de glaçons, verser à parts égales du jus de canneberge, du jus de framboise et du soda à la lime (de type 7-up) ou du soda nature. Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron. Garnir de tranches de citron et de canneberges.

409

Comment réussir des crêpes minces



Pâte à crêpes

Donne environ 16 crêpes.

- ☐ 4 œufs
- ☐ 1 2/3 t (410 ml) de lait
- ☐ 2 c. à tab (30 ml) de beurre fondu
- ☐ 1 1/3 t (330 ml) de farine tamisée
- ☐ 1/4 c. à thé (1 ml) de sel

a. Préparer la pâte

Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger les œufs, le lait et le beurre fondu. Dans un autre bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter petit à petit le mélange de farine au mélange d'œufs et battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse (ne pas trop battre). Si la pâte forme des grumeaux, la passer au tamis fin. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser reposer au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain au réfrigérateur.

b. Préparer la cuisson

Chauffer à feu vif un poêlon à surface antiadhésive ou une poêle à crêpes de 8 po (20 cm) de diamètre. Passer un essuie-tout imbibé d'huile dans le poêlon de manière à en couvrir toute la surface. Avant d'y verser la pâte, attendre que le poêlon soit très chaud.

c. Verser la pâte

À l'aide d'une louche, verser environ 1/3 t (80 ml) de la pâte à crêpes dans le poêlon chaud. Incliner rapidement le poêlon dans tous les sens pour en couvrir complètement le fond (reverser aussitôt l'excédent de pâte dans le bol). Cuire pendant environ 20 secondes ou jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit doré.

d. Retourner la crêpe

À l'aide d'une spatule, décoller délicatement les bords de la crêpe et la retourner (la retourner seulement une fois durant la cuisson). Lorsqu'elle est cuite, glisser la crêpe dans une assiette. Cuire le reste de la pâte de la même manière (chauffer le poêlon et le huiler, au besoin).



a



b



c



d

DES VARIANTES

☐ **Au sarrasin.** Remplacer la moitié de la farine par de la farine de sarrasin.
☐ **Aux fines herbes.** Juste avant de cuire les crêpes, ajouter 2 c. à tab (30 ml) de persil frais, haché, et 1 c. à tab (15 ml) de thym frais, haché.
☐ **Au chocolat.** Remplacer 1/3 t (80 ml) de la farine par 1/4 t (60 ml) de poudre de cacao non sucrée, tamisée. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) de sucre.
☐ **À la vanille.** Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de cassonade tassée et 1/2 c. à thé (2 ml) de vanille.

Comment faire une belle croûte de tarte



a. Déposer la pâte dans l'assiette

Retirer la pâte brisée du réfrigérateur 15 minutes avant de la travailler. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à 1/4 po (5 mm) d'épaisseur en lui donnant la forme et la dimension de l'assiette utilisée et en prévoyant un excédent de 1 po (2,5 cm) sur le pourtour (la surface, la pâte et le rouleau doivent être farinés légèrement pour éviter que la pâte ne colle). Enrouler l'abaisse délicatement sur le rouleau, sans serrer, et la déposer dans l'assiette.

b. Préparer l'abaisse du dessous

Presser délicatement l'abaisse dans le fond et sur la paroi de l'assiette à tarte, en prenant soin de ne pas étirer la pâte. Passer la lame d'un couteau de biais sur le bord de l'assiette pour couper l'excédent de pâte (réserver les retailles). Verser la garniture salée ou sucrée refroidie dans l'abaisse.

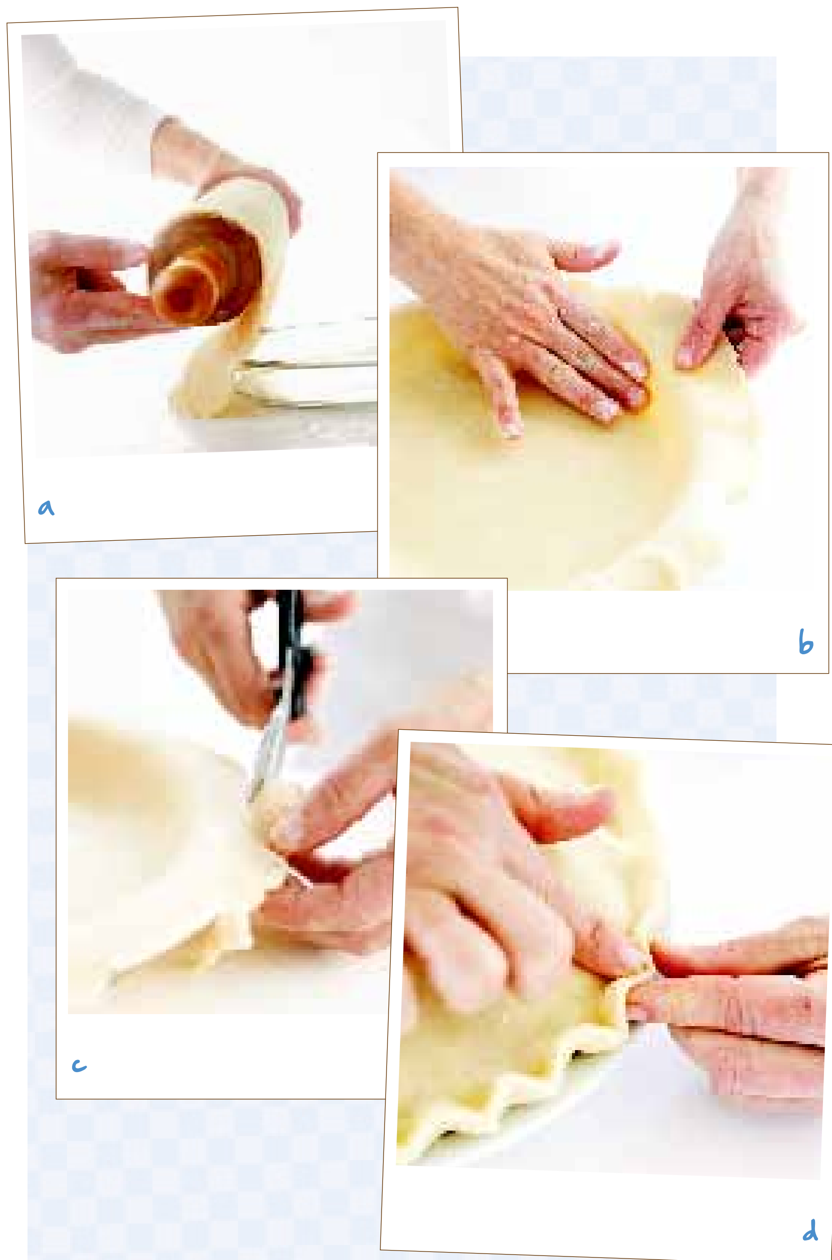
c. Préparer l'abaisse du dessus

Préparer une seconde abaisse et la plier en deux délicatement. Humecter la bordure de l'abaisse du dessous avec un peu d'eau. Déposer la seconde abaisse sur la garniture et couper l'excédent de pâte à l'aide de ciseaux de cuisine en laissant une bordure de 3/4 po (2 cm) sur le pourtour de l'abaisse. À l'aide d'un couteau, faire 3 incisions d'environ 1/2 po (1 cm) au centre de l'abaisse pour permettre à la vapeur de s'échapper. Si désiré, découper des formes variées dans les retailles à l'aide d'emporte-pièces, les badigeonner d'eau et en décorer la tarte.

d. Canneler la bordure

Rabattre la bordure du dessus sous l'abaisse du dessous. Avec les doigts, canneler le pourtour de la tarte en espaçant les plis d'environ 1 po (2,5 cm). Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant une trentaine de minutes. Badigeonner le dessus d'œuf battu. Cuire selon les indications de la recette.

Pour savoir comment faire une pâte à tarte parfaite, voir page 91.



RÉUSSIR NOS TARTES À TOUS COUPS!

- ☐ Pourquoi faire une bordure cannelée? Pour diminuer l'affaissement de la croûte, pour éviter que le pourtour ne brûle, pour empêcher les débordements de garniture… et pour faire joli!
- ☐ Pour les recettes qui nécessitent une seule abaisse, on fait une cuisson à blanc. Pour cela, on tapisse l'abaisse de papier d'aluminium, on y verse des haricots secs (ou du riz non cuit) et on précuit la pâte en suivant les indications de la recette.
- ☐ La cuisson des abaisses et des tartes se fait toujours sur la grille la plus basse du four pour que la chaleur soit diffusée plus directement sur l'abaisse du fond, ce qui évitera que celle-ci ne soit détrempée par les garnitures.

5 TRUCS SUR LES

mangues

411 Les petits points noirs qui parsèment parfois la peau de la mangue lorsqu'elle est mûre n'affectent pas la qualité de la chair.



412 On choisit des mangues fermes, à la peau lisse et sans meurtrissures. Pour les déguster rapidement, on les achète déjà mûres: la chair cède alors sous une légère pression du doigt, et le fruit dégage un arôme parfumé.

413 La mangue jaune, à chair super-fondante, est offerte d'avril à août dans certains supermarchés et certaines fruiteries. Sa cousine, la mangue à peau rouge orangé, est quant à elle vendue tout au long de l'année.

414 On laisse les mangues encore dures à la température ambiante. Une fois mûre, la mangue se conserve environ 3 jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler après l'avoir réduite en purée et mise dans des bacs à glaçons. Elle sera alors excellente dans les laits frappés, le yogourt ou les pains-gâteaux.

415 **Bon à savoir:** Dans beaucoup de cuisines asiatiques, on apprête la mangue verte (non mûre) comme un légume pour préparer des salades, chutneys ou caris.

Comment faire du pesto maison



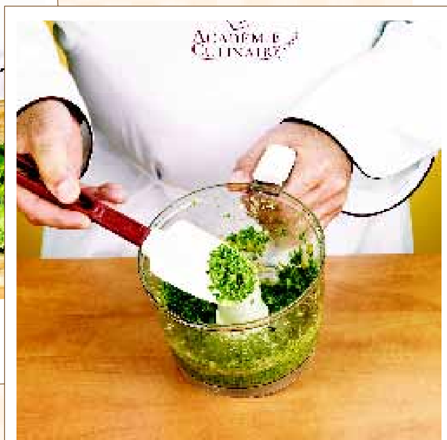
Pesto

Donne environ 2 t (500 ml).

- ☐ 2 t (500 ml) de feuilles de basilic tassées
- ☐ 1/4 t (60 ml) de pignons
- ☐ 1 à 3 gousses d'ail (au goût)
- ☐ 1/4 t (60 ml) de parmesan fraîchement râpé
- ☐ 1/2 à 3/4 t (125 à 180 ml) d'huile d'olive



a


b


c


d

a. Préparer les feuilles de basilic

Mettre les brins de basilic lavés et bien essorés sur une surface de travail. Avec les doigts, détacher les feuilles une à une, les mettre dans une tasse à mesurer (jeter les tiges) et bien les tasser.

b. Broyer les ingrédients solides

Dans le récipient d'un robot culinaire, mettre les pignons, l'ail et les feuilles de basilic. En actionnant et en arrêtant successivement l'appareil, mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient finement hachés, sans plus. (À l'aide d'une spatule, racler les bords du récipient une ou deux fois.)

c. Verser l'huile

Sans arrêter l'appareil, ajouter le parmesan, puis l'huile en filet et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse légèrement liquide. (Ne pas mélanger trop longtemps, car les feuilles de basilic sont fragiles. Comme le robot produit de la chaleur, le mélange risque de brunir.)

d. Transvider le pesto

Verser le pesto dans de petits contenants hermétiques en prenant soin de le couvrir d'un filet d'huile d'olive pour l'empêcher de brunir au contact de l'air. Il se conservera ainsi pendant 1 mois au réfrigérateur.

DU PESTO... TOUTE L'ANNÉE!

Divin avec les pâtes, le pesto rehausse également à merveille le poulet, les poissons et les viandes grillés. Il sera délicieux en garniture sur une soupe, en remplacement de la sauce tomate sur une pizza, ajouté aux vinaigrettes ou tartiné sur des croûtons garnis de fromage de chèvre à l'heure de l'apéro.

Pour une consommation ultérieure, verser le pesto dans des bacs à glaçons et les mettre au congélateur environ 2 heures. Quand le pesto a durci, le mettre dans des sacs de congélation (de type Ziploc). Il se conservera jusqu'à 1 an au congélateur.

5 TRUCS SUR LES

épinards

417 Les épinards perdent énormément de volume en cuisant: 1 lb (500 g) d'épinards crus donne seulement environ 1 t (250 ml) d'épinards cuits.



418 On choisit des feuilles bien vertes, non fanées, sans taches jaunes ou noires. On enlève les tiges coriaces. Les feuilles peuvent être ridées ou lisses, selon la variété.

419 On conserve les épinards dans un sac perforé de 4 à 5 jours au réfrigérateur. On peut aussi les blanchir 3 minutes, bien les presser pour en retirer l'eau et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 1 an au congélateur.

420 Une fois les épinards bien lavés et légèrement essorés, on n'a pas besoin d'ajouter d'eau pour la cuisson: il suffit de les mettre dans une casserole couverte et de les cuire de 2 à 3 minutes. On ajoute une noix de beurre pour plus de saveur. On peut aussi bien les essorer, puis les faire revenir simplement dans de l'huile d'olive.

421 On les déguste frais, en salade ou comme garniture dans un sandwich. Ils font aussi bonne figure cuits, avec le poisson et dans les omelettes, les soupes, la sauce béchamel, les quiches et les farces.





a



b



c



d

422 Comment caraméliser les oignons

a. Émincer
Peler 2 1/2 lb (1,25 kg) d'oignons espagnols ou de gros oignons jaunes et les couper en deux (garder la racine intacte pour tenir le demi-oignon attaché). Couper les demi-oignons en tranches fines de même épaisseur pour une cuisson uniforme.

b. Remplir le poêlon
Dans un poêlon de 12 po (30 cm) de diamètre, chauffer 2 c. à tab (30 ml) d'huile végétale à feu moyen. Ajouter les oignons et parsemer de 1 c. à thé (5 ml) chacun de sel et de poivre. Couvrir (le poêlon sera trop plein pour qu'on puisse mélanger).

c. Cuire
Réduire à feu moyen-doux et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli (brasser de temps à autre à l'aide d'une cuillère de bois pour les empêcher de se colorer). Si les oignons ont tendance à coller au poêlon, ajouter de l'eau, 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) à la fois, et mélanger.

d. Caraméliser
Retirer le couvercle et augmenter à feu moyen-vif. Cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer (brasser souvent pour uniformiser la couleur). À la mi-cuisson, parsemer de 1 c. à tab (15 ml) de sucre, si désiré (les oignons se coloreront plus rapidement). Si les oignons collent au poêlon, ajouter de l'eau, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, et racler le fond. Servir aussitôt ou laisser refroidir à la température ambiante, puis réfrigérer. (On peut préparer les oignons caramélisés à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.) Donne environ 1 1/2 t (375 ml) d'oignons caramélisés.

UNE GARNITURE SAVOUREUSE!
Une fois qu'on a goûté aux oignons caramélisés, on en veut partout! On peut en garnir les omelettes, sandwichs, canapés, pizzas, pâtes et hamburgers. Ils sont également délicieux avec la viande et la volaille.

423 Truc express

Pour hacher les fines herbes fraîches en deux temps trois mouvements, on retire les feuilles des tiges, on les met dans un verre peu profond ou une tasse et on les hache à l'aide de ciseaux de cuisine.



424 Conserver le café

Fragile, le café perd vite ses arômes; ses trois pires ennemis sont l'oxygène, l'humidité et la chaleur. Pour lui conserver toute sa fraîcheur, on conseille de le transvider dans un contenant opaque et hermétique tout de suite après l'achat (ou une fois l'emballage ouvert dans le cas des paquets de café emballés sous vide) et de le garder dans un endroit frais et sec, ni au congélateur ni au réfrigérateur. Le café en grains se conserve environ 1 1/2 mois et le café moulu, environ 3 semaines. Le mieux, pour toujours s'assurer d'un produit de qualité maximale, c'est d'acheter son café en petite quantité chaque semaine.

425 L'harmonie des sauces et des pâtes

Étonnamment, toutes les sauces ne conviennent pas à toutes les pâtes. En effet, l'association des pâtes et des sauces obéit à des règles, dont voici les grands principes.

Sauces à l'huile et pesto. Pâtes longues et petites pâtes qui retiennent bien les sauces (fusilli et penne).

Sauces crémeuses. Pâtes aux œufs, pâtes farcies, pâtes longues et toutes les pâtes courtes.

Sauces à la viande. Pâtes larges, courtes ou longues.

Sauces épaisses. Pâtes creuses (penne ou rigatoni) ou de fantaisie (coquilles et fusilli) qui, par leur forme, retiennent bien les ingrédients solides.

Sauces tomate légères. Pâtes longues fines (spaghetti et spaghettini) et boucles.



426 L'abc du plateau de fromages

☐ Comme pour le vin, on adopte la méthode du crescendo: on commence avec les fromages doux et on termine avec les forts.

☐ Si la dégustation suit un repas, on prévoit 5 variétés de fromage: le plus souvent, un chèvre, un brebis à pâte ferme, un pâte molle à croûte fleurie, un pâte pressée et un pâte molle à croûte lavée ou un pâte persillée (bleu). On compte environ 3 oz (80 g) de fromage par invité.



☐ Si on opte pour la formule vins et fromages, on offre 8 variétés. On dégustera les trois premières avec un vin blanc, les trois suivantes avec un rouge et les deux dernières avec un vin liquoreux ou un porto. On prévoit alors 7 oz (200 g) de fromage par personne.

☐ On sort les fromages de 30 à 45 minutes avant la dégustation, pas plus.

☐ Aux sempiternels raisins qui, par leur goût acide, tuent les nuances subtiles de certains fromages, on préfère les poires, les pommes, les figues ou la papaye.

☐ Côté noix, on choisit des avelines (noisettes) ou des noix de Grenoble qu'on aura fait griller quelques minutes dans un poêlon.

☐ On sert les fromages doux avec un pain au levain fait de farine non blanchie, les mi-forts avec un pain de farine intégrale et on garde le pain aux noix pour les fromages forts. Le pain aux raisins fait un malheur avec le bleu, et les fougasses aux olives sont à servir avec les fromages crémeux et doux.

☐ On ne fait pas d'entorse à l'étiquette en servant le plateau de fromages en début de repas. Au contraire, il s'agit d'une excellente entrée qui ouvre l'appétit. Évidemment, dans ce cas, on réduit les quantités.

☐ On ne coupe jamais les fromages à l'avance et on n'achète pas un fromage déjà coupé. L'idéal est de tailler le fromage en rayons, de façon que tout le monde ait de la croûte.

Pour bien couper les fromages, voir page 52.

427 Couper un poisson en filets

À l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, faire une incision tout le long de l'arête dorsale, en partant de la tête et en allant vers la queue (**photo a**). Détacher le filet en faisant glisser la lame du couteau entre la chair et l'arête, jusqu'à la queue (**photo b**). Retourner le poisson et procéder de la même manière pour détacher le deuxième filet (**photo c**).



a



b



c



428 Les pommes du Québec: leurs usages et leur conservation

VARIÉTÉS	CARACTÉRISTIQUES	SAVEUR ET TEXTURE	USAGE	QUAND L'ACHETER	CONSERVATION
Jerseymac	Moyenne à grosse; rouge et tachetée de vert	Mi-sucrée, peu acide; semi-ferme	À croquer	Août	6 semaines
Melba	Grosseur moyenne, forme irrégulière; jaune et rayée de rouge	Mi-sucrée, juteuse; plutôt molle	À croquer, mais surtout pour la cuisson (compotes)	Mi-août	2 semaines
Vista Melba	Grosseur moyenne; rouge foncé	Mi-sucrée, acide, odorante; plutôt molle	À croquer	Août	1 semaine
Cortland	Tachetée et rayée de rouge foncé	Sucrée, peu acide; plutôt ferme	À croquer, pour la cuisson (tartes, gâteaux: quand on veut de beaux morceaux) et pour le jus	Octobre à juin	4 mois
Délicieuse rouge	Allongée, en forme de toupie, avec 5 renflements à la base; rayée de rouge vif	Très sucrée, peu acide; très ferme	À croquer, pour le jus	Octobre à juillet	6 semaines ou plus
Empire	Grosseur moyenne; rayée et à grandes taches rouge foncé	Très sucrée, peu acide; très ferme	À croquer et pour la cuisson (gâteaux)	Octobre à juin	4 mois
Jonamac	Petite à moyenne; rouge et tachetée de vert	Moyennement acide et sucrée; plutôt ferme	À croquer	Septembre à juin	4 mois
Liberty	Grosseur moyenne; rouge jaunâtre	Très sucrée, très acide; très ferme	À croquer	Octobre à juin	4 mois
Lobo	Grosse et de forme irrégulière; vert jaunâtre et tachetée de rouge	Mi-sucrée, légèrement acide; plutôt ferme	À croquer	Septembre à juin	4 mois
McIntosh	Grosseur moyenne, forme irrégulière; rouge foncé et tachetée de vert	Moyennement acide et sucrée, odorante; ferme	À croquer, pour la cuisson (compotes) et pour le jus	Octobre à juin	4 mois
Paulared	Grosseur moyenne, forme légèrement aplatie; rouge foncé	Acide, mi-sucrée; ferme	À croquer	Septembre	8 semaines
Spartan	Moyenne à grosse, globuleuse; rouge	Acide, mi-sucrée, odorante; très ferme	À croquer et pour la cuisson (tartes)	Octobre à avril	4 mois

5 TRUCS SUR LES

têtes-de-violon

429 On choisit des têtes-de-violon bien roulées, fermes et d'un beau vert avec des écailles brunes.



430 Pour les conserver, on les enveloppe dans des essuie-tout et on les met dans un sac de plastique au réfrigérateur: elles se conserveront ainsi 2 jours. Pour prolonger leur durée de vie jusqu'à 1 semaine, on les met dans un bol d'eau, qu'on change chaque jour.

431 On les lave seulement au moment de les apprêter. On les met dans un sac de plastique (de type Ziploc) et on secoue vigoureusement pour détacher les écailles brunes. On les rince à l'eau froide et on coupe le bout bruni de la tige.

432 On arrose d'huile d'olive et de jus de citron les têtes-de-violon cuites. On peut les ajouter aux pâtes, aux omelettes ou aux salades, ou les transformer en pesto. On peut aussi les faire sauter à l'ail et les servir en accompagnement.

433 **Important à savoir:** En raison de toxines présentes dans les têtes-de-violon, il est recommandé de ne pas les manger crues, blanchies ou seulement poêlées. On doit absolument les faire bouillir pendant 15 minutes (idéalement en deux fois pour éliminer la première eau, qui devient foncée) ou les cuire à la vapeur de 10 à 12 minutes.

5 TRUCS SUR LES

oranges

434 Pour obtenir plus de jus, rouler les oranges sur le comptoir avant de les presser.



435 On choisit des oranges sans parties molles. La couleur de la pelure n'a pas d'importance: elle change selon la variété. Certaines sont vertes et tout aussi délicieuses.

436 Si on veut les manger nature, on choisit les oranges navel, qui sont sans pépins. Pour cuisiner ou pour faire du jus, on recherche les oranges à jus (ou de Valence), qui contiennent cependant des pépins.

437 Pour plus de saveur, on les laisse à la température ambiante; elles se conserveront alors jusqu'à 1 semaine. Sinon, on les garde jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

438 À table, on ajoute des quartiers ou des suprêmes aux salades vertes, de poulet ou de riz. On utilise le jus et le zeste dans les vinaigrettes et les sauces pour le poisson ou le poulet.

439 Comment faire une sauce au poêlon



a. Faire revenir

Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) chacun d'huile et de beurre à feu moyen-vif. Ajouter 4 poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (ou la même quantité d'une autre viande) et faire dorer de 5 à 7 minutes de chaque côté. Mettre les poitrines dans un plat allant au four et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 8 à 10 minutes. Entre-temps, dégraisser le poêlon, ajouter 2 échalotes françaises hachées finement et cuire à feu moyen pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli (ajouter un peu d'huile et de beurre au besoin).

b. Déglacer

Verser 1/2 t (125 ml) de vin blanc sec dans le poêlon en raclant le fond à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Ajouter 3/4 t (180 ml) de bouillon de poulet et porter à ébullition.

c. Laisser réduire

Baisser à feu moyen et laisser réduire le liquide de 2 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait diminué environ de moitié.

d. Épaissir et lier

Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de moutarde à l'ancienne et 1/2 t (125 ml) de crème à 35 % et bien mélanger. Laisser mijoter pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter 1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché (ou autres fines herbes ou épices) et mélanger.



a



b



c



d

UN PEU D'IMPROVISATION

En conservant la même technique, on peut modifier les saveurs de la recette et créer de toutes nouvelles sauces. Voici quelques idées d'ingrédients à essayer seuls ou à combiner pour varier les plaisirs:

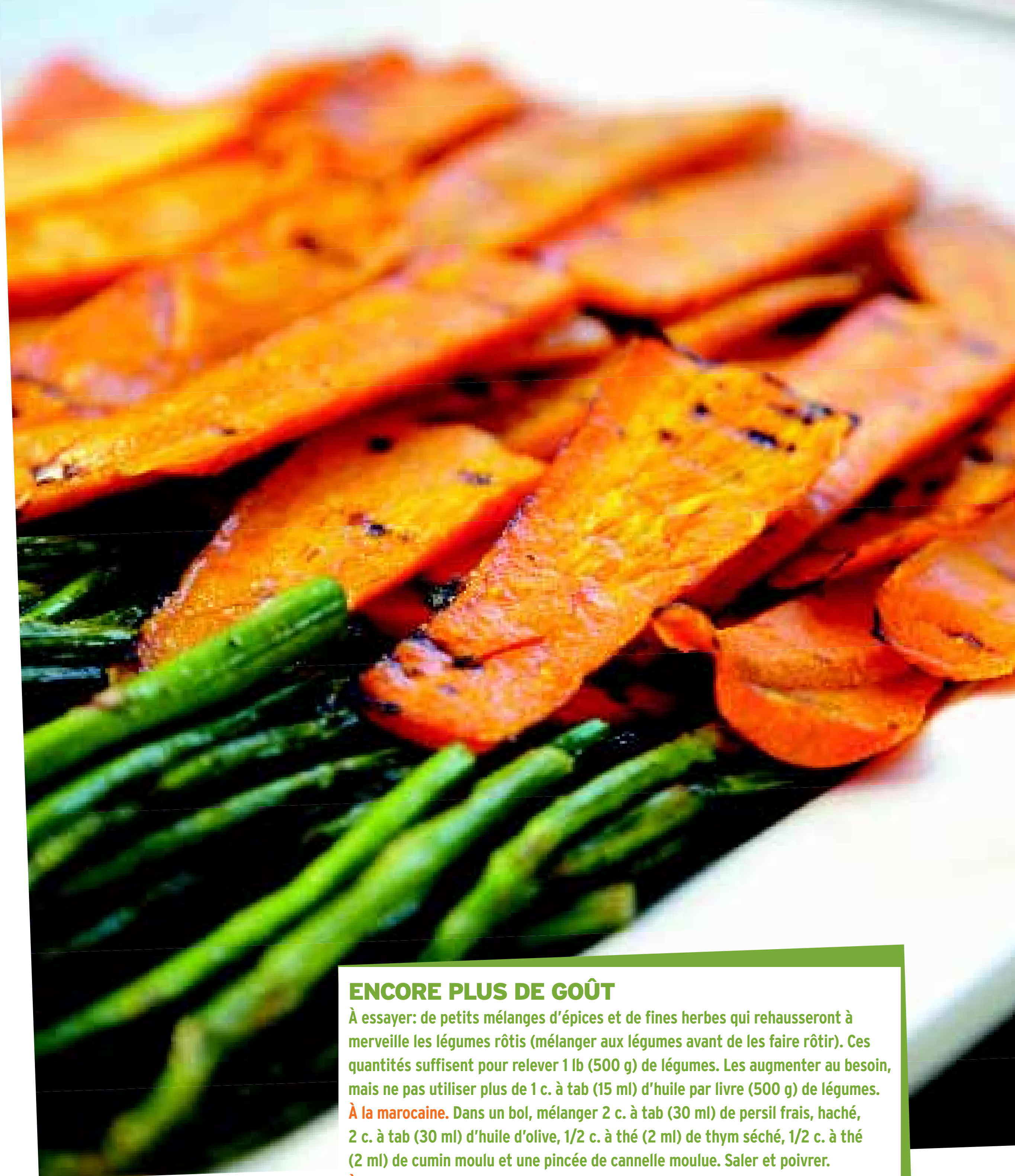
- ☐ **Pour déglacer:** vin rouge, bouillon de bœuf ou de légumes, jus de pomme, porto, vermouth, etc.
- ☐ **Pour épaissir et lier:** beurre, beurre manié (moitié beurre, moitié farine), jaune d'œuf, fécule de maïs, etc.

440 Exquis, les légumes rôtis!

Presque tous les légumes peuvent être rôtis au four. Tendres et dorés, servis chauds ou froids, seuls ou ajoutés à un plat, ils sont carrément irrésistibles. Voici en un clin d'œil comment les préparer. Pour en faire cuire plus d'une sorte à la fois et présenter ainsi un bel assortiment à nos convives, privilégier ceux qui demandent le même temps de cuisson.

POUR 4 PERSONNES

LÉGUMES	QUANTITÉ	PRÉPARATION	CUISSON
Aubergines	1 lb (500 g)	Couper en gros cubes de 1 1/2 po (4 cm) de côté.	Mélanger les légumes avec 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive ou d'huile végétale. Ajouter 1/4 c. à thé (1 ml) de sel, 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre et 1 c. à thé (5 ml) de basilic, de thym ou de romarin séché, si désiré. Mélanger pour bien enrober les légumes. Étendre les légumes sur une plaque de cuisson huilée et cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
Betteraves	1 lb (500 g)	Peler et couper en quatre.	
Céleri	1 pied	Couper les branches en quatre sur la longueur.	
Courgettes	1 lb (500 g)	Couper sur la longueur en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur.	
Fenouil	1 bulbe	Couper en quatre sur la longueur.	
Navets blancs	1 lb (500 g)	Peler et couper en quatre sur la longueur.	
Oignons rouges ou espagnols	1 lb (500 g)	Couper en quartiers sur la longueur.	
Panais	1 lb (500 g)	Couper en bâtonnets de 1 1/2 po (4 cm) de longueur.	
Poivrons	1 lb (500 g)	Épépiner et couper en six sur la longueur.	
Rutabaga	1 lb (500 g)	Peler et couper en gros cubes de 1 1/2 po (4 cm) de côté.	
Patates douces	2 lb (1 kg)	Couper en morceaux de 1 1/2 po (4 cm).	Procéder comme ci-dessus, mais augmenter la quantité de sel et de poivre à 1/2 c. à thé (2 ml).
Pommes de terre	2 lb (1 kg)	Couper en morceaux de 1 1/2 po (4 cm).	
Champignons portobellos	1 lb (500 g)	Retirer le pied, laisser le chapeau entier.	Procéder comme ci-dessus, mais cuire de 30 à 40 minutes seulement.
Poireaux	1 botte	Couper en deux sur la longueur.	
Tomates italiennes	1 lb (500 g)	Couper en quatre sur la longueur.	
Brocoli	1 pied	Peler les tiges et les couper en morceaux de 1 1/2 po (4 cm) de longueur. Laisser les bouquets entiers.	Procéder comme ci-dessus, mais cuire de 15 à 25 minutes seulement.
Asperges	1 lb (500 g)	Enlever la partie dure des tiges.	Procéder comme ci-dessus, mais cuire environ 10 minutes seulement.
Haricots verts ou jaunes	1 lb (500 g)	Couper les extrémités.	



ENCORE PLUS DE GOÛT

À essayer: de petits mélanges d'épices et de fines herbes qui rehausseront à merveille les légumes rôtis (mélanger aux légumes avant de les faire rôtir). Ces quantités suffisent pour relever 1 lb (500 g) de légumes. Les augmenter au besoin, mais ne pas utiliser plus de 1 c. à tab (15 ml) d'huile par livre (500 g) de légumes.

À la marocaine. Dans un bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de persil frais, haché, 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive, 1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché, 1/2 c. à thé (2 ml) de cumin moulu et une pincée de cannelle moulue. Saler et poivrer.

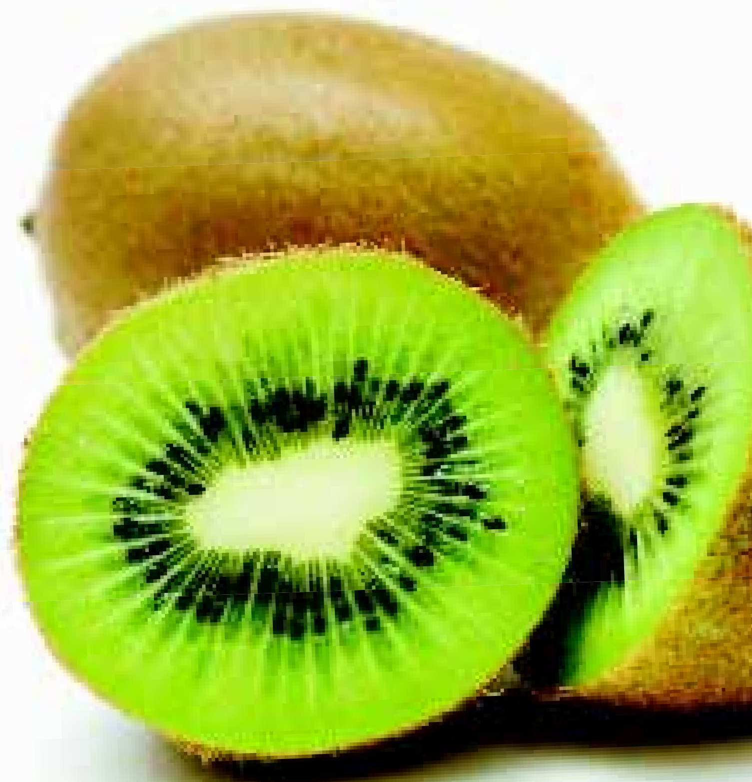
À la grecque. Dans un bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive, 2 c. à tab (30 ml) de jus de citron fraîchement pressé, 2 gousses d'ail hachées finement, 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché et 1/4 c. à thé (1 ml) de menthe séchée. Saler et poivrer.

À l'italienne. Dans un bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de parmesan fraîchement râpé, 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive et 3/4 c. à thé (4 ml) de poivre.

5 TRUCS SUR LES

kiwis

441 On choisit des kiwis intacts et fermes, sans parties molles ni taches. La taille du fruit n'a pas d'impact sur sa qualité.



442 On les laisse mûrir à la température ambiante (dans un sac de papier, avec une pomme ou une banane pour accélérer le processus) jusqu'à ce que la chair cède sous une légère pression du doigt. Le fruit sera alors sucré et tendre. Au réfrigérateur, les kiwis durs (pas encore mûrs) se conservent pendant 3 semaines, et les fruits mûrs, jusqu'à 5 jours.

443 On les déguste simplement en les coupant en deux sur la largeur et en dégageant la chair à l'aide d'une cuillère. On peut aussi les peler et les couper en tranches ou en bouchées pour les ajouter à du yogourt ou dans une salade de fruits.

444 Grâce à une enzyme qu'il contient, le kiwi peut être utilisé pour attendrir la viande. Attention: cette enzyme empêche aussi la gélatine de prendre et fait cailler les produits laitiers.

445 La peau du kiwi est comestible! Et elle serait pleine de nutriments. Mais on doit d'abord en retirer le duvet en frottant doucement le fruit à l'aide d'une brosse à légumes. Pour s'habituer à sa texture, on peut commencer par des tranches de kiwi non pelées.





a



b



c



d

446 Comment parer un avocat

a. Couper
À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper l'avocat en deux sur la longueur, en contournant le noyau.

b. Tourner
En tenant chaque moitié d'avocat dans une main, faire pivoter les deux parties en sens contraire pour les séparer.

c. Retirer
D'une main, tenir la moitié de l'avocat portant le noyau. De l'autre, à l'aide du couteau, donner un petit coup au centre du noyau de façon à y planter la lame. Tourner et relever le couteau de manière à dégager le noyau.

d. Peler
Couper chaque moitié en deux et retirer délicatement la peau. Une fois la peau enlevée, couper la chair en tranches plus fines si désiré.

JUSTE À POINT

Un truc pour vérifier si notre avocat est à point: on presse la peau près de l'attache avec le bout du doigt. Si la peau cède, il est mûr. Le conserver au réfrigérateur seulement lorsqu'il est bien mûr.

447 CONSERVER LE SIROP D'ÉRABLE

- ☐ Une boîte de sirop d'érable non entamée se conserve au garde-manger pendant au moins 5 ans.
- ☐ Lorsqu'on l'ouvre, le contenu doit être transvidé dans un contenant hermétique et conservé au réfrigérateur pour une période maximale de 6 mois.
- ☐ Les mêmes délais de conservation s'appliquent au sirop d'érable vendu en bouteille transparente, qui doit toutefois être rangé à l'abri de la lumière pour éviter que le produit ne s'altère.
- ☐ Puisque le sirop dans un contenant non ouvert se conserve longtemps à la température ambiante, il n'y a aucun avantage à le congeler.
- ☐ Une fois le contenant ouvert, si on ne prévoit pas utiliser entièrement le sirop dans un délai de 6 mois, il est recommandé de le congeler dans un contenant hermétique. Il se conservera au moins 1 an.

448 Les meilleures huiles pour la friteuse

Ce sont celles qui résistent à des températures élevées, comme l'huile d'arachide, de canola et de carthame. Pour la friture ordinaire (comme les frites), on peut réutiliser l'huile trois ou quatre fois. Pour la conserver, on la laisse refroidir, on la filtre dans un tamis fin tapissé d'un filtre à café ou d'un essuie-tout, on la verse dans un contenant hermétique et on la garde jusqu'à 3 mois au réfrigérateur. Attention à l'huile qui a servi à frire du poisson pané, des croquettes de poulet ou des beignes: les matières grasses ou les œufs que contiennent ces produits la rendent inutilisable.

449 Sel de mer fin, gros sel de mer ou fleur de sel?

Tous les sels viennent de la mer. Il en existe deux sortes: le sel gemme, extrait des mines de sel (d'anciennes mers asséchées), et le sel marin, provenant des marais salants, c'est-à-dire de portions de mer qu'on a emprisonnées et fait s'évaporer pour en récupérer le sel. La différence? Le sel gemme est moins riche en minéraux et en oligo-éléments que le sel de mer, mais il coûte moins cher à produire. Le gros sel ou sel à marinades (de type kasher), le sel en cristaux et le sel de table des supermarchés sont soit du sel gemme, soit du sel de mer raffiné, qui contient alors beaucoup moins de minéraux. Les sels de mer artisanaux se déclinent, pour leur part, en une gamme très variée de textures et de teintes. Plus chers que le sel de table, ils s'utilisent dans les préparations où leur goût et surtout leur texture sont perceptibles.

Sel de mer fin. Idéal pour assaisonner les vinaigrettes, les salades, les frites et les viandes, ou comme condiment (env. 3,60 $ les 250 g, dans les épiceries fines).

Gros sel de mer. Parfait pour les marinades, la cuisson des pâtes, du riz, des légumes et du homard, et pour la préparation du gravlax (env. 4 $ le kilo, dans les épiceries fines).

Fleur de sel. À utiliser comme condiment – et non pour la cuisson – pour rehausser les salades, les tomates fraîches, les légumes, les grillades et les poissons et fruits de mer (env. 6,50 $ les 125 g, dans les épiceries fines).

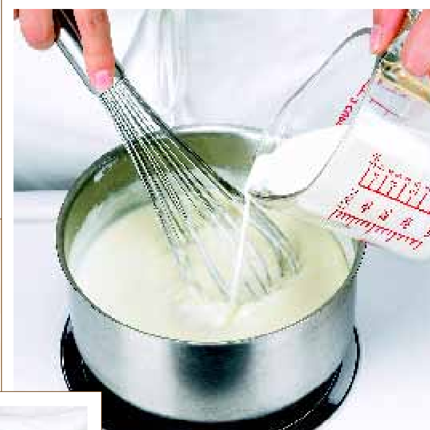
Conservation. Tous ces sels se conservent indéfiniment dans un contenant hermétique. Leur seul ennemi: l'humidité, qui les fait se solidifier. Pour prévenir ce problème, on ajoute quelques grains de riz.



450 Comment faire une sauce béchamel




a


b


c

a. Former un roux blanc

Dans une petite casserole à fond épais, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter la farine en remuant sans arrêt à l'aide d'une cuillère de bois et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le roux soit à peine doré.

b. Ajouter le lait

Verser petit à petit le lait sur le roux en brassant sans arrêt à l'aide d'un fouet pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le roux soit dissous. Cuire à feu moyen-doux, en brassant de temps à autre, de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

c. Passer

S'il s'est formé des grumeaux, passer la béchamel dans une passoire fine placée sur une autre casserole. Assaisonner d'une pincée de noix de muscade râpée, de poivre blanc et de sel, si désiré.

POUR AJOUTER DE L'ONCTUOSITÉ

Si on désire une sauce béchamel plus riche, on peut ajouter en fin de cuisson 1/2 à 1 t (125 à 250 ml) de crème à 35 % ou 1 t (250 ml) de parmesan ou de gruyère râpé en brassant de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Cette dernière variante est la base d'un bon macaroni au fromage.

SAUCE BÉCHAMEL DE BASE (donne 2 t/500 ml de sauce)

	BEURRE	FARINE	LAIT
SAUCE LÉGÈRE (SOUPE)	3 c. à tab (45 ml)	3 c. à tab (45 ml)	2 t (500 ml)
SAUCE MOYENNE (GRATIN)	1/4 t (60 ml)	1/4 t (60 ml)	2 t (500 ml)
SAUCE ÉPAISSE (SOUFFLÉ)	5 c. à tab (75 ml)	5 c. à tab (75 ml)	2 t (500 ml)

TOUT SUR LES légumineuses

451 Sèches, en boîte ou surgelées?

☐ **Sèches.** Ce sont sans doute les plus économiques, mais aussi les plus longues à cuire. On les achète en vrac ou en sac. Il est préférable de les garder dans des contenants hermétiques (des bocaux, par exemple) et de les utiliser dans l'année qui suit l'achat (au-delà de 1 an, elles pourront prendre plus de temps à cuire et se briser au lieu de gonfler). Un conseil: on écrit la date d'achat sur nos pots et on évite de mélanger des produits achetés à des moments ou à des endroits différents.

☐ **En boîte.** Leur principal atout: elles sont prêtes à manger (on n'a qu'à les égoutter). Et leur valeur nutritive se compare à celle des variétés sèches, cuites, à l'exception du sel qui est ajouté à la conserve. Dans la plupart des recettes, on peut les substituer aux légumineuses sèches. Il suffit d'adapter les quantités et de les ajouter à la toute fin de la cuisson.

☐ **Surgelées.** Pois cassés, haricots de Lima, haricots rouges ou noirs, mélanges de haricots, pois chiches et autres, les légumineuses surgelées gagnent du terrain. Elles contiennent moins de sel que leurs cousines en boîte, n'ont pas besoin de trempage et cuisent rapidement (certaines sont même précuites).

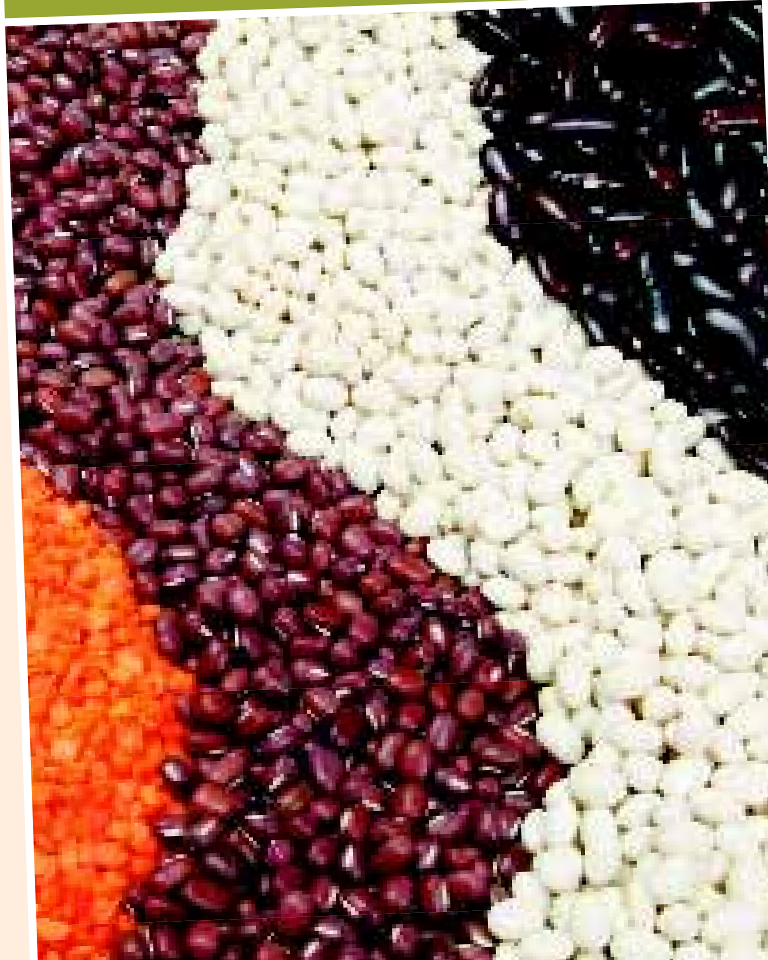
452 Bon à savoir

☐ Une tasse (250 ml/environ 185 g) de légumineuses sèches donne de 2 à 3 t (500 à 750 ml) de légumineuses cuites.

☐ Une boîte de légumineuses de 19 oz (540 ml), égouttées et rincées, donne environ 2 t (500 ml) de légumineuses cuites.

453 Essentiel

Avant d'utiliser des légumineuses en boîte, les mettre dans une passoire et les rincer sous l'eau froide du robinet pendant une bonne minute. Cela permet de lessiver entre le tiers et le quart du sel ajouté au produit, de même que les sucres fermentescibles qui ont migré dans l'eau de la conserve.

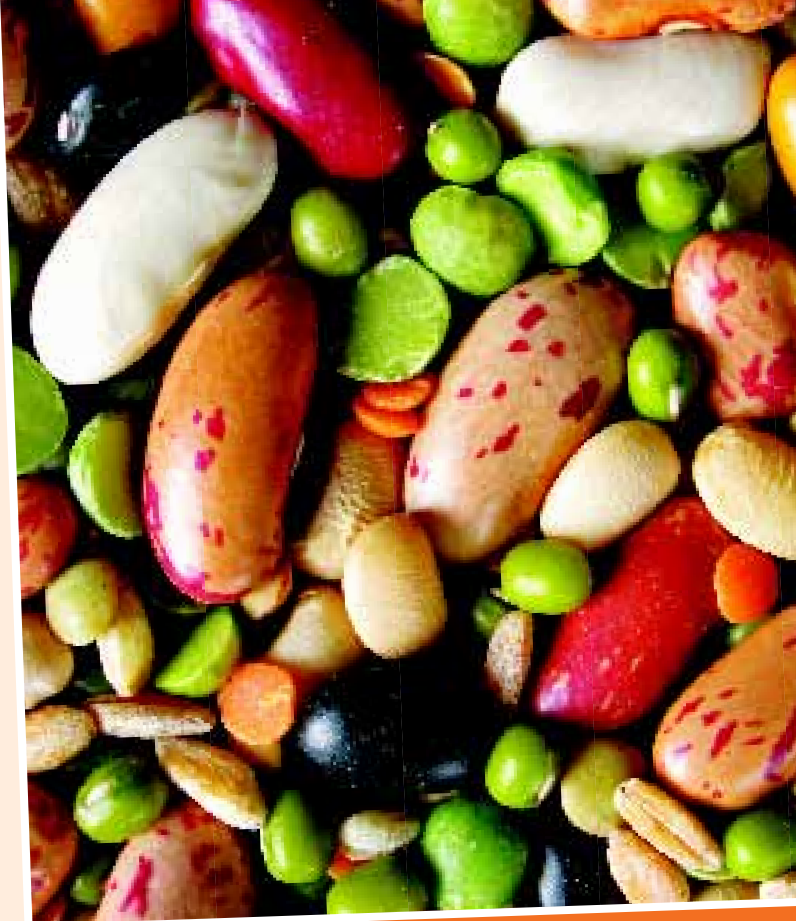


454 La préparation des légumineuses sèches sans tracas

☐ **Rincer.** Mettre les légumineuses dans une passoire et les rincer sous l'eau froide du robinet. Retirer celles qui sont cassées ou fendues, les petits cailloux et autres saletés.

☐ **Faire tremper.** Faire tremper les légumineuses leur permet de retrouver leur humidité, ce qui a pour effet de réduire le temps de cuisson et les pertes en nutriments. Ajouter de 3 à 4 t (de 750 ml à 1 L) d'eau froide pour 1 t (250 ml) de légumineuses. Faire tremper au réfrigérateur de 10 à 12 heures ou pendant toute la nuit. Pour une méthode rapide, couvrir les légumineuses d'eau, porter à ébullition, puis laisser bouillir pendant 2 minutes. Retirer du feu, couvrir et laisser tremper pendant 1 heure à la température ambiante. Jeter ensuite l'eau de trempage et ajouter de nouveau de 3 à 4 t (de 750 ml à 1 L) d'eau froide pour 1 t (250 ml) de légumineuses. À noter: les lentilles, les pois cassés et les haricots mungo n'ont pas besoin de trempage.

☐ **Cuire.** Porter à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et laisser frémir sans remuer (pour ne pas briser les légumineuses). Si la recette prévoit du sel ou des ingrédients acides (tomates, vin, vinaigre, jus de citron), mieux vaut les ajouter à la fin de la cuisson, sans quoi les légumineuses peuvent rester dures. Détail important: la cuisson al dente ne s'applique pas aux légumineuses, qui sont prêtes lorsqu'elles s'écrasent facilement à la fourchette. Leurs sucres sont alors plus digestibles. Le temps requis: de 15 minutes (pour les lentilles rouges; attention à la surcuisson, qui les transforme en purée) à 3 heures ou plus (pour les haricots de soja), mais généralement de 1 à 2 heures. Il est préférable de cuire les différentes variétés séparément.



455 Légumineuses aux effets indésirables

Ah! ces fameux effets secondaires causés par les légumineuses! Les pires coupables? Les haricots, comme ceux du chili et des fèves au lard. La cause: nos bactéries intestinales gobent certains sucres comme des bonbons et les relâchent ensuite sous forme de gaz, qui, à leur tour, nous en font faire autant. Pour éviter ces petits inconvénients, un bon rinçage des légumineuses et une cuisson adéquate devraient aider (ajouter quelques brins de sarriette ou quelques feuilles de sauge à l'eau de cuisson a également un effet anti-flatulent). Il importe aussi de bien mastiquer, car la digestion des sucres commence dans la bouche. On devrait également s'abstenir de consommer des desserts ou d'autres aliments ou ingrédients très sucrés avec un repas à base de légumineuses.

1

2

3

4

5

6

7

456 Le point sur le sucre

Le choix dans les différentes variétés de sucre est vraiment affaire de goût et de texture, car tous les sucres s'équivalent du point de vue nutritif. Ils procurent plus ou moins la même quantité de calories (de 14 à 16 calories pour 1 c. à thé/5 ml) et une quantité négligeable de vitamines et de minéraux. Autre chose importante à savoir, le sucre granulé est naturellement blanc. Il ne contient ni agent de blanchiment, ni agent de conservation, ni additif. Enfin, même si certaines étiquettes indiquent qu'il s'agit de sucre brut, tous les sucres qu'on trouve sur le marché, blancs ou bruns, ont été raffinés. En fait, c'est le degré de raffinage qui affecte l'apparence et le goût.

LES BLANCS

1. Sucre granulé. C'est le sucre ordinaire. Ce sucre est débarrassé de la mélasse et autres impuretés. Les cristaux obtenus sont naturellement blancs. Parfait à table, il est aussi indispensable à la confection des gâteaux, biscuits, crèmes pâtissières, meringues et bonbons. Dans son emballage original, il se conserve pendant des années. S'il a pris l'humidité, il suffit de le tamiser.

2. Sucre à fruits ou extra-fin. Ses cristaux très fins se dissolvent plus facilement, ce qui en fait un candidat parfait pour les gelées, les meringues, les gâteaux à texture fine et les boissons froides.

3. Sucre glace. Souvent appelé «sucre en poudre», ce sucre est moulu très finement et contient un soupçon d'amidon. Il est idéal pour les glaçages et les fondants.

LES BRUNS

4. Sucre demerara. Ce sucre est un type de cassonade blonde à gros cristaux enrobée d'une couche plus épaisse de mélasse. Ses cristaux sont dorés et croquants, parfaits pour donner de la texture aux streusels et croustillants aux fruits. Aussi délicieux dans le café et le thé. Il se conserve comme la cassonade.

5. Sucre muscovado. Il s'agit d'un sucre cristallisé à partir de sirop de sucre (mélasse) très foncé. Résultat: une cassonade à la saveur épicée, avec un goût puissant de mélasse. À essayer dans le café, sur les céréales, dans les gâteaux aux épices ou les pains aux bananes. On trouve cette cassonade très foncée dans les magasins d'aliments naturels, certaines épiceries fines et quelques supermarchés.

6. Cassonade. Dorée ou foncée, la cassonade (appelée «sucre roux» en Europe) est composée de cristaux de sucre recouverts d'une couche plus ou moins épaisse de mélasse, selon la saveur et la couleur recherchées. On l'utilise pour donner un goût caramélisé aux desserts comme la tarte aux pommes, les pains-desserts et les muffins. Dans un contenant hermétique, elle se conserve pendant des années.

7. Sucre turbinado ou sucre de plantation. Ce sucre est semi-raffiné: on l'a lavé, mais il reste une quantité résiduelle de mélasse qui lui donne une saveur subtile et une belle couleur dorée. Il est vendu dans quelques supermarchés et épiceries fines.

SUCRER SANS SUCRE?

Si on n'a pas de problème de santé, on peut utiliser le sucre ordinaire. Sinon, on opte pour les édulcorants. Selon les marques, il s'agit de cyclamate, d'aspartame, de sucralose ou de saccharine, tous des sucres artificiels. Leur avantage est qu'ils sucrent sans ajouter de calories ni augmenter le taux de glycémie. Attention: à quantité égale, leur pouvoir sucrant est plus élevé que celui du sucre ordinaire. Il faut donc vérifier les équivalences sur l'emballage. Et le fructose? C'est le sucre naturel des fruits. Il fournit la même quantité de calories que le sucre, mais il est deux fois plus sucré: on doit donc en utiliser deux fois moins dans les recettes.

ET LE SUCRE SEMOULE?

Les recettes européennes en font souvent mention. Il s'agit tout simplement de sucre fin, qu'on peut remplacer par du sucre à fruits.

459 Les purées de légumes (pommes de terre, carottes, etc.) sont meilleures lorsqu'elles sont dégustées tout de suite après leur préparation. Par contre, il est possible de les garder au chaud jusqu'à 1 heure. Comment? En couvrant la purée de papier-parchemin ou de papier ciré et en mettant le plat de purée dans un plat plus grand contenant de l'eau chaude mais non bouillante.

457 Des raisins à chaque bouchée

Pour s'assurer que les raisins secs sont bien répartis dans la pâte de nos pains et muffins, les saupoudrer de farine avant de les incorporer. Il est préférable de les faire gonfler de 5 à 10 minutes dans l'eau bouillante s'ils sont durs ou si on les incorpore dans des préparations qui ne contiennent pas beaucoup de liquide, comme les muffins et les danoises.

458 Pâte phyllo 101

Décongeler la pâte phyllo au réfrigérateur toute une nuit. Dérouler la pâte sur une surface de travail sèche et la couvrir d'un linge humide. Travailler la pâte rapidement, une feuille à la fois (laisser le reste des feuilles de pâte couvertes pour les empêcher de sécher). Pour empêcher la bordure de sécher et de craqueler, badigeonner la feuille de pâte de beurre fondu, des côtés vers le centre. Sauf indication contraire, cuire sur une plaque de cuisson non graissée.





Précieux safran

460 Il donne une belle couleur jaune doré et un parfum unique et subtil à nombre de plats, dont la célèbre paella. Les filaments de safran sont en fait des stigmates (ou extrémités du pistil) de crocus cueillis à la main, ce qui explique leur prix très élevé. **Achat et conservation.** On oublie la poudre, souvent falsifiée. Le vrai safran a une couleur rouge sombre et se reconnaît à sa forme: ses filaments présentent une partie évasée à la base et se terminent en pointe. Le prix est souvent un bon indice: env. 5 $ le 0,5 g. Le safran se conserve quelques années à l'abri de la lumière et de l'humidité. **Comment le mettre au menu:** une petite pincée suffit, mais il faut absolument le faire tremper dans un liquide tiède (eau, bouillon ou vin de la recette) pendant 10 minutes avant de l'employer. Il parfume agréablement les riz et risottos, les soupes, les sauces ou les poissons et fruits de mer.

461 Il ne faut pas trop cuire les brownies: lorsqu'on fait le test du cure-dent, il doit rester quelques miettes humides.



Découvrir la figue

462 Elle pousse en abondance dans le bassin méditerranéen; en ce sens, elle n'est pas si exotique que ça. Mais, pour nous, qui sommes habitués à la manger séchée, la figue fraîche fait presque figure de nouveauté, bien qu'on en trouve aisément dans les marchés, surtout des noires et des vertes (aussi appelées «figues blanches»).

463 **À L'ACHAT.** Choisir des fruits dodus et souples, dont la queue est encore ferme. Une petite goutte de jus qui perle sur la peau indique que la figue est prête à être consommée. Si elle est ferme, la laisser mûrir à la température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit molle. Très fragiles, les fruits mûrs doivent être consommés le plus tôt possible, mais peuvent toujours attendre de 2 à 3 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de consommer. Il n'est pas conseillé de congeler la figue.

464 **À TABLE.** Sa chair pleine de petites graines comestibles est tendre et délicieusement sucrée. Pour l'apprécier, il faut la goûter nature, entière ou coupée en deux (pas besoin de la peler, il faut juste enlever la tige). Entourée de tranches de prosciutto ou de jambon de Parme, elle fait une entrée originale et, en fin de repas, elle se marie fort bien aux fromages et aux noix. À essayer coupée en quatre (sans détacher les quartiers) et garnie de fromage mascarpone ou de bleu et de noix, ou encore, en morceaux dans une petite salade de roquette et de parmesan.

465 Poudre à pâte et bicarbonate de sodium: interchangeables?

Non, ces deux agents levants ne peuvent pas être remplacés l'un par l'autre. En créant du dioxyde de carbone, ils contribuent tous deux à faire gonfler les pâtisseries, mais leur réaction chimique est différente selon le temps de cuisson et les ingrédients de la recette. Il est donc important de ne pas les substituer ni les omettre.

466 Remplacer le sucre

On peut généralement remplacer le sucre par une égale quantité de sirop d'érable.

☐ Pour chaque tasse (250 ml) de sirop utilisé, il suffit de réduire d'environ 1/4 t (60 ml) la quantité de liquide (eau, lait ou jus) demandée dans la recette.

☐ On peut aussi remplacer le sucre par du miel, mais on doit en mettre moins, car le miel est plus sucré. On remplace 1 t (250 ml) de sucre par 2/3 t (160 ml) de miel et on réduit de 1/4 t (60 ml) les ingrédients liquides parce que le miel contient de l'eau.



467 Tomates séchées maison et pesto rosso

Un petit bonheur pour faire durer le plaisir quand les tomates abondent. Même si on n'a pas le soleil d'Italie, on peut très bien faire sécher nos tomates. Le secret, c'est de les faire sécher doucement: il faudra peut-être presque toute une journée, mais ça vaut vraiment le coup.

☐ Choisir des tomates bien mûres, mais qui n'ont pas commencé à flétrir. Si on utilise des tomates italiennes ou des tomates cerises, les couper en deux sur la longueur. Couper les grosses tomates en quatre.



a

☐ Mettre les tomates, le côté coupé dessus (**photo a**), sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 150 °F (65 °C), la porte entrouverte (glisser le manche d'une cuillère de bois en travers de la porte), de 15 à 20 heures ou jusqu'à ce que les tomates aient une apparence cuivrée et soient encore assez souples pour qu'on puisse les plier (**photo b**) (l'opération sera beaucoup plus rapide dans un four à convection, car la circulation d'air est meilleure).



b

☐ Mettre les tomates séchées dans des pots en verre à couvercle hermétique ou dans des sacs refermables (de type Ziploc). (Les tomates séchées se conserveront jusqu'à 6 mois dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, et jusqu'à 12 mois au congélateur.)

☐ Pour les réhydrater, mettre les tomates séchées dans un petit bol. Couvrir d'eau bouillante et laisser tremper de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli (les tomates séchées maison ramollissent plus vite que celles du commerce). Laisser égoutter sur des essuie-tout.

Pesto rosso Rien de plus simple à préparer, surtout lorsqu'on vient de faire sécher nos tomates. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger 1 t (250 ml) de tomates séchées réhydratées, 6 gousses d'ail coupées en deux, 2 t (500 ml) de basilic frais, tassé, 1/2 t (125 ml) de parmesan fraîchement râpé et 1/4 t (60 ml) de pignons jusqu'à ce que les tomates soient hachées finement. Ajouter 3/4 t (180 ml) d'huile d'olive en filet et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

468 Papier d'aluminium, ciré ou parchemin ?

Papier d'aluminium

☐ Solide et résistant à des températures élevées.

☐ Excellent pour faire des papillotes, tapisser des plats de cuisson dans le but de faciliter le nettoyage, ou comme papier d'emballage pour la congélation.

☐ L'utilisation du côté mat ou brillant a peu d'importance.

Papier ciré

☐ Excellent papier d'emballage, imperméable et adapté au micro-ondes.

☐ Parfait pour séparer ou envelopper les aliments à congeler, couvrir les aliments au micro-ondes, abaisser la pâte ou aplatir des poitrines de poulet.

☐ Il est préférable de ne pas l'utiliser au four, à moins que la pâte ne couvre complètement le papier.

Papier-parchemin

☐ Imperméable, résistant à la chaleur jusqu'à 400 °F (200 °C) et, surtout, antiadhésif. Idéal pour tapisser les moules à gâteaux et les plaques à biscuits, abaisser la pâte et tapisser les plats de cuisson pour faciliter le nettoyage.

☐ Fait aussi de super papillotes pour la cuisson au four (il n'est pas conseillé sur le gril).

☐ Autre atout: on peut le réutiliser.

5 TRUCS SUR

l'ail

469 Pour peler une gousse d'ail facilement, on l'écrase d'abord avec le plat d'un couteau. La pelure se brise et s'enlève alors aisément.



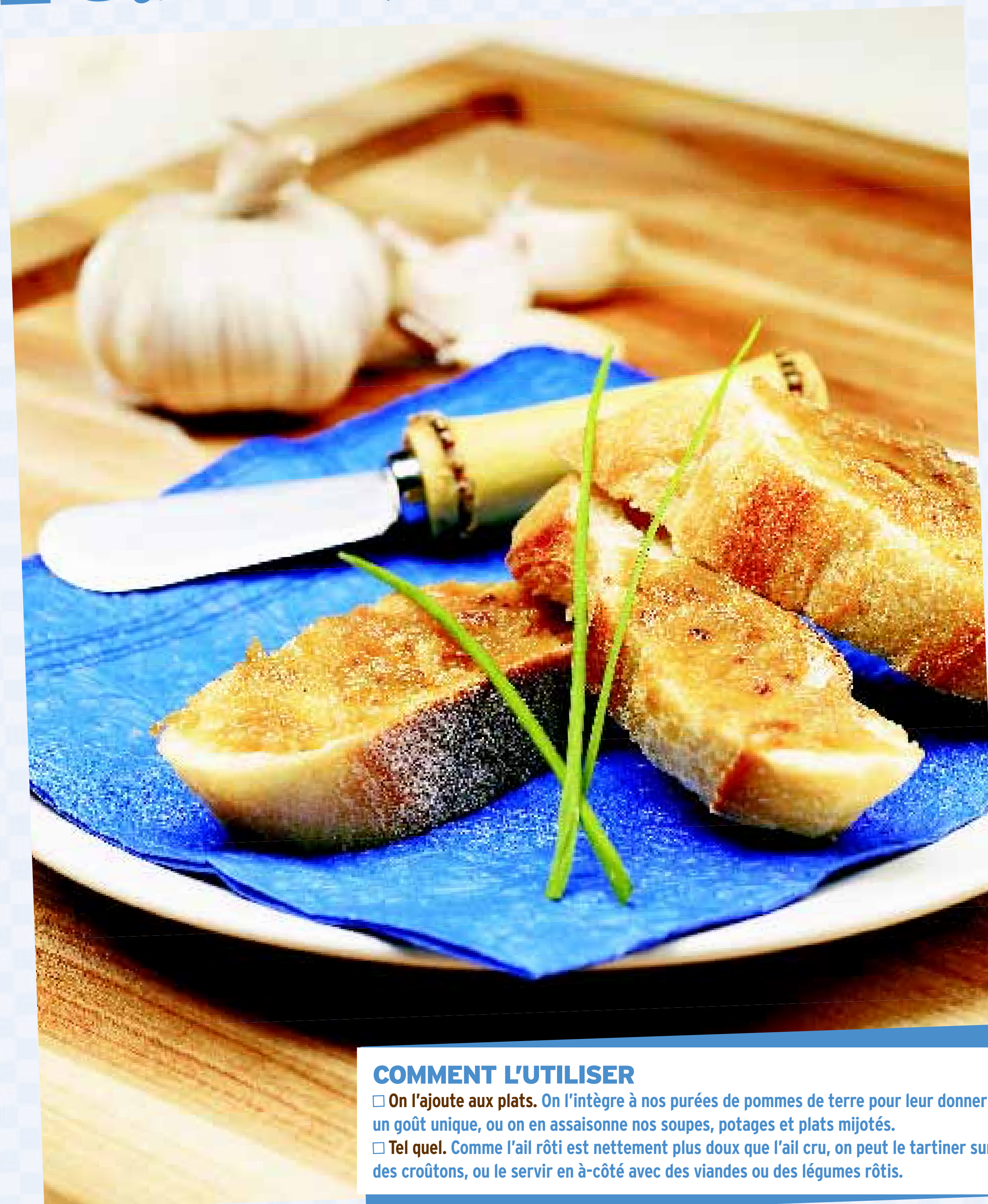
470 On choisit un bulbe ferme, sans taches ni germes, avec des gousses bien rebondies qui ne se séparent pas facilement. On favorise l'ail du Québec, offert de juillet à janvier dans les marchés publics.

471 L'ail du commerce, provenant de divers pays, se conserve environ 6 mois; l'ail d'été du Québec, de 3 à 5 mois; et l'ail d'automne du Québec, de 8 à 10 mois dans un endroit sec, frais et bien aéré. On évite de mettre l'ail au frigo, où il se déshydrate et transmet son odeur, ou au congélateur, car il perd vite sa saveur.

472 Plus l'ail est coupé finement, plus sa saveur est prononcée, surtout lorsqu'on l'utilise cru. Quand on désire un plat au goût léger, mieux vaut donc le hacher à la main plutôt que d'utiliser le presse-ail.

473 Pour enlever l'odeur d'ail sur les doigts, on passe les mains sur du métal, et pour chasser la mauvaise haleine, on croque un grain de café ou un brin de persil.

Comment faire de l'ail rôti



COMMENT L'UTILISER

☐ **On l'ajoute aux plats.** On l'intègre à nos purées de pommes de terre pour leur donner un goût unique, ou on en assaisonne nos soupes, potages et plats mijotés.

☐ **Tel quel.** Comme l'ail rôti est nettement plus doux que l'ail cru, on peut le tartiner sur des croûtons, ou le servir en à-côté avec des viandes ou des légumes rôtis.

a. Parer les gousses

Retirer la pelure entourant le bulbe d'ail et le défaire en gousses. À l'aide d'un petit couteau, couper une fine tranche à la base de chaque gousse (ne pas peler les gousses).

b. Préparer la papillote

Couper un carré de papier d'aluminium d'environ 12 po (30 cm) de côté. Déposer les gousses parées au centre et les arroser d'huile d'olive. Avec les doigts, mélanger de façon à enrober chacune des gousses. Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de fines herbes séchées (thym, basilic ou romarin), si désiré. Refermer le papier d'aluminium de manière à former une papillote. On peut mettre jusqu'à trois bulbes dans une même papillote.

c. Cuire l'ail

Déposer la papillote directement sur la grille au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C). Cuire pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que l'ail soit tendre et caramélisé.

d. Récupérer l'ail rôti

Ouvrir la papillote et laisser refroidir les gousses suffisamment pour pouvoir les manipuler. En tenant l'extrémité non coupée de la gousse, presser délicatement afin d'extraire la pulpe.

COMMENT LE CONSERVER

L'ail rôti se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.



a



b



c



d

5 TRUCS SUR LES

canneberges

475 Au moment de les cuisiner, on élimine les fruits ridés ou mous, et on les lave uniquement avant de les utiliser.



476 On choisit des canneberges charnues, fermes et brillantes.

477 On les conserve dans un sac de plastique hermétique jusqu'à 2 mois au réfrigérateur et jusqu'à 1 an au congélateur. Sauf indication contraire, pas besoin de les décongeler avant de les utiliser dans une recette.

478 On ajoute ces baies plutôt acidulées aux préparations sucrées (muffins, biscuits, pains-desserts, gâteaux, etc.). On les intègre aux plats de volaille ou de porc (en sauce ou entières) pour leur donner une délicieuse touche fruitée.

479 **Bon à savoir:** Un sac de canneberges de 12 oz (340 g) donne 3 t (750 ml) de canneberges entières ou 2 1/2 t (625 ml) de canneberges hachées. Pour les hacher, on les passe au robot.

480 **Une fois séchées, les fines herbes ont une saveur plus prononcée que les fraîches. Dans une recette, il faut donc ajuster la quantité requise. Par exemple, pour 1 c. à tab (15 ml) d'herbes fraîches, compter 1 c. à thé (5 ml) d'herbes séchées.**



Découvrir la grenade

481 Il faut essayer ce petit joyau, dont on ne consomme que les graines rouges et juteuses. Pour l'apprêter, on coupe la grenade en deux horizontalement. En tenant le côté coupé vers le bas, on frappe vigoureusement sur le fruit avec une cuillère pour faire tomber les graines. On peut aussi immerger les demi-grenades dans l'eau, retirer les membranes qui flottent et recueillir les graines, qui tombent au fond.

Comment la mettre au menu. On ajoute les graines aux salades, plats de riz et de couscous, parfaits, crêpes, gaufres et desserts aux fruits.

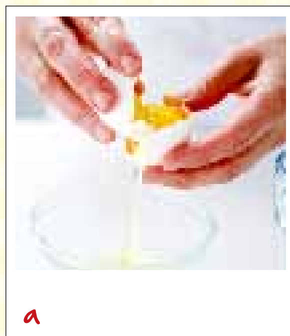
Achat et conservation. On choisit un fruit lourd pour sa grosseur, avec une peau rouge ou jaune sans meurtrissures ni craquelures. Les grenades se conservent 1 semaine à la température ambiante et 1 mois au réfrigérateur.

482 Conserver une bouteille de vin entamée

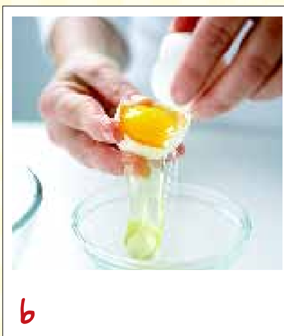
Si on rebouche simplement la bouteille, le vin se conservera 1 ou 2 jours. Si on utilise une pompe de type Vacu Vin, qui élimine l'air, ou si on le transvide dans une demi-bouteille, il se conservera jusqu'à 1 semaine. Dans tous les cas, on place la bouteille debout au réfrigérateur et on limite le contact du vin avec l'air (sa principale cause de détérioration). On le sort du frigo environ 30 minutes avant de l'utiliser, on laisse reposer et on goûte: la capacité de conservation de certains vins est étonnante. Ces temps de conservation valent aussi pour le vin utilisé pour cuisiner, surtout dans les préparations où son goût prédomine.

483 Peut-on remplacer la graisse végétale ou le saindoux dans une recette de pâte à tarte?

Oui, on peut les remplacer par du beurre non salé. Nos mères préparaient leur pâte avec du saindoux (fait à base de gras de porc), qui donne une pâte feuilletée riche et légère, mais il contient beaucoup de gras saturés et offre peu de saveur. Quant à la graisse végétale, elle donne une pâte un peu moins feuilletée et sans saveur, en plus de contenir des gras trans. Pour une saveur optimale, on utilise du beurre, mais on risque alors d'obtenir une pâte un peu moins tendre: puisqu'il fond rapidement, il est plus difficile à enrober de farine, ce qui rend la pâte moins facile à travailler. L'idéal est d'utiliser un mélange de saindoux non hydrogéné (ou de graisse végétale) et de beurre, ou, si on est habiles, seulement du beurre.



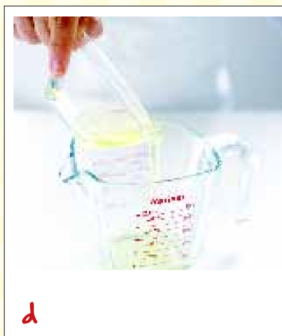
a



b



c



d

484 Séparer un œuf simplement

☐ Il est plus facile de séparer des œufs froids que des œufs à la température ambiante. ☐ Pour éviter les morceaux de coquilles, installer trois bols: un pour les blancs, un pour les jaunes et un autre pour casser les œufs. ☐ Casser les œufs au-dessus du troisième bol (**photo a**); séparer délicatement les deux moitiés de la coquille en gardant l'ouverture de la moitié avec le jaune bien en haut et en laissant le blanc de l'autre moitié tomber dans le bol (**photo b**). ☐ Faire passer délicatement le jaune d'une coquille à l'autre, en prenant soin de ne pas le casser. Répéter le mouvement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de blanc dans les coquilles. ☐ Verser le jaune dans le bol prévu (**photo c**). ☐ Verser le blanc d'œuf du bol prévu pour casser les œufs à celui prévu pour récupérer les blancs (**photo d**). Si on n'a pas peur de se salir les doigts, on peut aussi filtrer les œufs dans notre main, en laissant couler le blanc entre les doigts. On évite ainsi le risque de briser le jaune sur le bord de la coquille.



485 POUDRE DE CACAO: LAQUELLE CHOISIR?

Poudre de cacao hollandaise (de type Fry's, Droste ou Van Houten). Elle est alcalinisée, c'est-à-dire qu'on lui a ajouté une substance alcaline (ex.: carbonate de sodium ou de potassium) afin de neutraliser son acidité, ce qui la rend plus douce au goût, plus foncée et facile à dissoudre. On l'utilise dans les recettes de tous les jours. On la trouve facilement dans les supermarchés.

Poudre de cacao naturelle (de type Lornet, Leader Price ou Kousmichoff). Elle est plus pâle et se compose de cacao à 100 % (sans ajout). On la choisit pour les desserts plus raffinés, au goût de chocolat plus amer et intense. On trouve cette poudre de cacao dans les épiceries fines et les magasins d'aliments naturels.

CONSEIL Toujours suivre les recommandations données dans les recettes, s'il y a lieu, car les deux types de poudre de cacao ne réagissent pas de la même manière avec les agents levants. Lorsqu'il n'y a aucune spécification, on peut utiliser l'une ou l'autre.

486 Du pain et des croissants frais plus longtemps!

Miche et baguette. On les laisse dans leur sac de papier, qu'on glisse dans un sac de plastique fermé. La miche se conservera de 5 à 6 jours à la température ambiante, tandis que la baguette se conservera jusqu'au lendemain (par contre, elle ramollira). Un truc: si la baguette n'est pas entamée, on la met entière au congélateur dans son sac de papier. Elle se conservera 1 ou 2 jours et, une fois décongelée, elle sera presque aussi fraîche que celle du jour.

Croissants. On les laisse dans leur sac de papier si l'intérieur est glacé, ou on les met directement dans un sac de plastique fermé. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante.

5 TRUCS SUR LE

citron

487 Si on n'a besoin que de quelques gouttes de jus de citron, on perce un petit trou dans le fruit avec un cure-dent, on presse et on remet le cure-dent dans le citron.



488 On choisit des citrons lourds et fermes, sans meurtrissures, d'un beau jaune éclatant. Ils se conservent 1 semaine à la température ambiante et jusqu'à 3 semaines dans le tiroir à fruits du réfrigérateur.

489 Les citrons à la température ambiante donneront plus de jus. Pour en tirer le maximum, on fait rouler le citron sur le comptoir avec la main avant de le presser. On peut aussi le passer au micro-ondes (voir «Un citron réchauffé», page 11).

490 Un citron donne environ 2 c. à thé (10 ml) de zeste et 3 à 4 c. à tab (45 à 60 ml) de jus.

491 Lorsqu'on prélève le zeste, on prend soin de ne râper que la pelure jaune en surface, car la membrane blanche sous la peau donne un goût amer aux préparations. Le zeste de citron parfume à merveille les desserts, mais aussi de nombreux plats mijotés et même des soupes.



492

Pour retirer la peau des noisettes, les étendre sur une plaque de cuisson et les faire griller au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme (remuer de temps à autre). Étendre les noisettes grillées sur un linge, le replier sur les noisettes et frotter vigoureusement pour enlever la peau.



493 La purée de pommes de terre parfaite

- Pour 4 portions, utiliser environ 6 pommes de terre (2 lb/1 kg). La Yukon Gold est un bon choix, et les pommes de terre farineuses, comme la Russet, donnent d'excellents résultats.
- Peler les pommes de terre juste avant de les cuire, sinon elles durciront.
- Mettre les pommes de terre dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition.
- Ne pas cuire les pommes de terre trop longtemps (elles risquent de se défaire). Les égoutter et les remettre dans la casserole sur feu doux pendant 2 minutes pour les assécher (l'eau donne une purée spongieuse).
- Réduire aussitôt en purée, ajouter du lait chaud (env. 1/2 t/125 ml) et du beurre (3 c. à tab/45 ml), puis mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Les plus gourmands ajouteront une touche de crème (3 à 4 c. à tab/45 à 60 ml).
- Servir la purée aussitôt.
- Pour varier, à la place du lait et du beurre, ajouter de l'huile d'olive et du parmesan, ou du babeurre froid et des fines herbes (basilic frais, persil ou ciboulette). Ou encore, ajouter à la purée du bacon cuit haché, du poireau ou du chou cuit ou un mélange de poivron rouge et de cheddar fort.

494 Du caramel parfait, chaque fois

☐ Mélanger l'eau et le sucre dans une casserole à fond épais et cuire à feu moyen, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à ce que le sucre soit dissous (**photo a**).

☐ Garder sous la main un pinceau à pâtisserie propre dans un petit bol d'eau froide.

☐ Porter à ébullition et laisser bouillir à gros bouillons, sans brasser, jusqu'à ce que le caramel soit à la température voulue ou qu'il ait la couleur souhaitée (à l'aide du pinceau, badigeonner la paroi de la casserole de temps à autre pour faire tomber les cristaux de sucre) (**photo b**). Retirer la casserole du feu.

☐ Ne pas s'éloigner du sirop de sucre bouillonnant: il ne faut que quelques minutes pour que le sirop passe de clair à ambré (**photo c**), et encore moins longtemps pour qu'il passe d'ambré à... brûlé.


a


b


c



495 Essentielle, la spatule!

Qu'il s'agisse de racler, d'incorporer ou de mélanger, on ne saurait s'en passer.

Comment choisir

☐ **Matériau.** La silicone remporte la palme: polyvalente, elle est résistante, supporte des températures élevées, ne prend pas le goût des aliments et va au lave-vaisselle. Toujours populaire en pâtisserie, le caoutchouc coûte moins cher, mais se tache facilement et finit souvent par sécher et se craqueler. Côté manche, on privilégie la silicone ou l'inox, sinon le plastique fait l'affaire.

☐ **Résistance à la chaleur.** Il est bon de vérifier la température maximale à laquelle on peut soumettre notre spatule: elle peut varier de 500 °F (260 °C) à 750 °F (400 °C).

☐ **Souplesse.** Les têtes rigides ont l'avantage de pouvoir être utilisées dans toutes les préparations, même lourdes; les minces et souples font merveille en pâtisserie, car elles raclent bien. Le choix polyvalent: une spatule ni trop molle ni trop dure.

☐ **Forme.** Les têtes arrondies conviennent pour racler les bols, tandis que celles avec des arêtes à angles droits ou pointus sont parfaites pour bien nettoyer les fonds de pots. Idéalement, on devrait avoir au moins deux spatules: une fine (env. 1 po/2,5 cm de largeur) pour racler les pots et une moyenne (env. 2 po/5 cm) pour tous les autres usages.

☐ **Résistance aux taches.** Une qualité essentielle. Sinon, pour l'utiliser dans les préparations qui risquent de tacher (comme les sauces tomate, les coulis de petits fruits, etc.), on choisit une spatule de couleur foncée, qui aura moins tendance à tacher.

☐ **Ergonomie.** Le manche doit être confortable. Les manches à tige de métal sont jolis, mais fatiguent la main à la longue.



TOUT SUR LE homard ET LE crabe

497 Et le crabe?

D'abord, il faut savoir que le crabe vit moins bien en vivier que le homard. Résultat: on le voit moins souvent vivant. En saison, à partir d'avril, on peut cependant se procurer le populaire crabe des neiges vivant. Dès la fin de l'été et pendant l'automne, on trouve dans certaines poissonneries le crabe commun (*rock crab*) vivant, moins connu, mais dont la chair fait des sauces, soupes et fumets délicieux, ainsi que le crabe bleu, très cher et recherché, surtout lorsqu'il est en mue. Il prend alors le nom de crabe mou (*soft shell crab*) et ravit les gastronomes avertis, qui mangent même sa carapace. Le reste de l'année, le crabe est le plus souvent vendu cuit ou surgelé, en sections (pinces ou pattes) ou décortiqué, comme le crabe des neiges, celui d'Alaska et le Jonah.

496 La saison du homard

Ce sont les différentes périodes de pêche dans les régions productrices qui déterminent les arrivages. En général, la saison suit ce calendrier, mais elle peut varier sensiblement selon la fonte des glaces et l'endroit où notre poissonnier s'approvisionne.

Période	Provenance
Début avril à début mai	Nouveau-Brunswick
Mi-avril à début mai	Gaspésie (en général, de petits homards)
Mi-mai à mi-juillet	Îles-de-la-Madeleine
Mi-juillet à fin août	Anticosti et Nouveau-Brunswick
Début août à novembre	Maine (en général, du homard à carapace molle; comme il est en mue, il a moins de chair dans les pinces).
Hiver	Nouvelle-Écosse



498 Conseils d'achat

Quand c'est possible, le mieux, c'est d'acheter nos crustacés vivants pour s'assurer de leur fraîcheur et d'une cuisson adéquate (les cœurs sensibles peuvent se tourner vers les produits déjà cuits ou surgelés). On recherche des spécimens vigoureux: le homard doit plier la queue, et le crabe, replier et bouger les pattes. On choisit des homards pesant de 1 à 1 1/2 lb (500 à 750 g) et on opte pour une femelle si on est amateurs de corail (les œufs); sinon, mâle et femelle sont très semblables au goût. Dans le cas du crabe des neiges, on privilégie les spécimens à grosses pattes, car il y a peu de chair dans la carapace. Pour les autres espèces, de grosses pinces et une bonne carapace sont de bons indices. La question du sexe ne se pose pas, puisque seuls les crabes mâles sont commercialisés.

499 Faut-il endormir le homard?

Non, inutile de le bercer ou de l'embrasser avant le grand saut dans le bain bouillant. Il faut prendre son courage à deux mains et l'y plonger, tête première, pour une mort instantanée. Et il faut savoir que les sons parfois entendus ne sont pas des pleurs, mais l'air qui s'échappe de la carapace.

500 Bien conservés!

Cuits ou vivants, crabe et homard se conservent 48 heures au réfrigérateur. Il est important de ne pas les mettre vivants dans un sac de plastique, à moins de le percer pour éviter qu'ils ne suffoquent. Mieux vaut les mettre dans un contenant peu profond couvert d'un linge humide. Surtout, on ne les met pas dans la baignoire. Les crustacés ne supportent pas l'eau douce et meurent. S'ils sont cuits, les mettre sur le dos pour éviter qu'ils ne perdent leur eau, ou encore les congeler cuits. Tous deux se conserveront jusqu'à 1 mois dans des sacs de congélation.

Pour savoir comment décortiquer le homard, voir page 115.








NOS recettes

Si vous posez la question autour de vous, les plus aguerris vous répondront que les recettes de Coup de pouce, c'est vraiment le <<top>>. Ils ont raison: testées, peaufinées, nos recettes ne déçoivent jamais. Pour accompagner les trucs de la section précédente, voici nos 20 meilleures recettes toutes catégories, notre top 12 de recettes à savoir par cœur, notre top 10 de recettes sauve-la-vie pour recevoir ainsi que notre top 20 de desserts à se rouler par terre. En toute modestie.

TOP 20 MEILLEURES RECETTES

On en a publié, des recettes alléchantes, en 25 ans: voici de quoi satisfaire tous les gourmands!

Un burger, c'est l'été

Hamburgers de veau à l'italienne

4 PORTIONS
Préparation: 35 min
Cuisson: 22 min

Garniture à l'oignon et au poivron grillé		
1/2 c. à tab	huile d'olive	7 ml
1/2 c. à tab	beurre	7 ml
1	gros oignon rouge, coupé en tranches	1
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
1	poivron rouge grillé en pot, égoutté et coupé en lanières	1
	sel et poivre noir du moulin	
Mayonnaise au basilic		
1/2 t	mayonnaise maison ou du commerce	125 ml
2 c. à tab	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées	30 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à tab	basilic frais, haché	15 ml
Hamburgers de veau		
1	œuf	1
1/4 t	chapelure nature	60 ml
1	petit oignon, haché finement	1
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 lb	veau ou bœuf haché	500 g
3 c. à tab	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées	45 ml
1/3 t	fromage feta ou fromage de chèvre, émietté	80 ml
4	petits pains italiens (de type ciabatta), coupés en deux horizontalement	4

Préparation de la garniture

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les tranches d'oignon et cuire, en les retournant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Arroser du vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il se soit évaporé (**photo a**). Saler et poivrer. Retirer le poêlon du feu et réserver. (L'oignon se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Laisser revenir à la température ambiante avant de garnir les hamburgers.)

Préparation de la mayonnaise

2 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la mayonnaise, les tomates séchées, la moutarde de Dijon et le basilic (**photo b**). Réserver. (Vous pouvez préparer la mayonnaise au basilic à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Préparation des hamburgers

3 Dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette, battre l'œuf. Ajouter la chapelure, l'oignon, la moutarde de Dijon, l'ail, le sel et le poivre et mélanger. Ajouter le veau haché, les tomates séchées et le fromage et mélanger. Diviser la préparation de veau en quatre portions. Avec les mains mouillées, façonner chaque portion en pâté de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur (**photo c**). (Vous pouvez conserver les pâtés jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur dans un contenant hermétique, en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Laisser décongeler au réfrigérateur avant de cuire.)

4 Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les pâtés de veau sur la grille huilée du barbecue et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (**photo d**) (retourner les pâtés à la mi-cuisson).

5 Entre-temps, mettre les petits pains sur la grille du barbecue et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Garnir la moitié inférieure des petits pains de la mayonnaise au basilic réservée. Couvrir des pâtés de veau, de l'oignon réservé et des lanières de poivron, puis de la moitié supérieure des petits pains.

PAR PORTION: ☐ cal.: 645 ☐ prot.: 35 g ☐ m.g.: 30 g (9 g sat.) ☐ chol.: 135 mg ☐ gluc.: 60 g ☐ fibres: 4 g ☐ sodium: 1 320 mg.

EXQUISES PATATES DOUCES GRILLÉES!

Pour 4 portions, brosser 2 lb (1 kg) de patates douces et les couper en quartiers. Dans un grand bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) d'huile végétale, 1/2 c. à thé (2 ml) de sel, 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin et 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché. Ajouter les patates douces, mélanger pour bien les enrober et les étendre sur une plaque à griller perforée. Cuire sur le barbecue à puissance moyenne, le couvercle fermé, pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les retourner de temps à autre).



a



b



c



d

VARIANTES GOURMANDES

Sans les tomates séchées et le fromage, cette recette peut servir de base à plein d'autres genres de hamburgers. Quelques suggestions:

☐ Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de jus de tomate, de bouillon de bœuf ou de vin rouge, ou encore 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire à la préparation de viande.

☐ Ajouter 4 c. à thé (20 ml) de basilic frais, haché, ou 1/4 t (60 ml) de persil (ou de coriandre) frais, haché.

☐ Ajouter 1 c. à thé (5 ml) d'origan, de thym ou de romarin séchés.

☐ Remplacer la moutarde de Dijon par du raifort en crème ou du pesto.

☐ Remplacer l'oignon haché par 1/4 t (60 ml) de ciboulette ou d'oignon vert hachés.

☐ Au lieu du veau ou du bœuf haché, on peut aussi utiliser du porc, de l'agneau, du dindon ou du poulet hachés.

☐ Côté garnitures, le choix est presque infini. À essayer pour changer: champignons sautés, salsa à l'avocat, salade de chou crémeuse ou vinaigrée, salsa aux tomates du commerce, tranches de piments jalapeño marinés, égouttés, etc.

Une bonne tarte salée

Tarte feuilletée

AUX ASPERGES ET AU FROMAGE

4 à 6 PORTIONS
Préparation: 25 min
Réfrigération: 30 min
Cuisson: 41 à 49 min

1/2	paquet de pâte feuilletée surgelée, décongelée (la moitié d'un paquet de 397 g ou de 411 g)	1/2
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
4	échalotes françaises hachées finement	4
1 t	gruyère râpé	250 ml
1/4 t	parmesan fraîchement râpé	60 ml
1/2 lb	petites asperges blanchies	250 g
2	œufs	2
1 t	crème à 35 %	250 ml
	sel et poivre noir du moulin	
	grains de poivre concassés	

Notre tarte est facile à préparer puisque la croûte est faite avec de la pâte feuilletée surgelée du commerce. Nous la présentons ici dans un moule à flan rectangulaire (dans les boutiques d'accessoires de cuisine), mais on peut aussi se servir d'une assiette à tarte profonde de 9 po (23 cm) de diamètre.

1 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 10 po x 13 po (25 cm x 33 cm). Étendre l'abaisse dans un moule à flan (moule à tarte à fond amovible) de 8 po x 11 po (20 cm x 28 cm) en la pressant délicatement dans le fond et sur la paroi du moule (**photo a**). Couper l'excédent de pâte. Réfrigérer la croûte pendant 30 minutes.

2 Piquer le fond de la croûte à l'aide d'une fourchette et la tapisser de papier d'aluminium. Remplir le moule de haricots secs (**photo b**). Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 13 minutes. Retirer délicatement les haricots secs et le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson au four de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée (au besoin, à l'aide de la fourchette, piquer les bulles qui se forment pendant que la croûte est encore chaude). Laisser refroidir légèrement sur une grille. Badigeonner délicatement le fond de la croûte de la moutarde de Dijon. Réserver.

3 Dans un poêlon, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Répartir les échalotes dans la croûte réservée. Parsemer de la moitié du fromage. Couvrir des asperges en les disposant côte à côte (**photo c**). Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs et la crème. Saler et poivrer. Verser sur les asperges (**photo d**) et parsemer du reste du fromage.

4 Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que la garniture ait pris. Parsemer de poivre concassé.

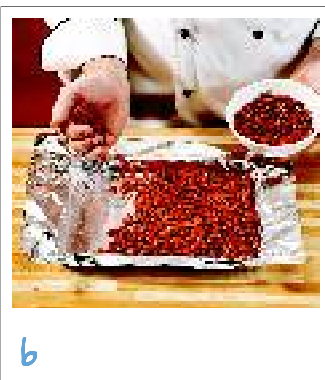
PAR PORTION: ☐ cal.: 493 ☐ prot.: 14 g ☐ m.g.: 41 g (19 g sat.) ☐ chol.: 153 mg ☐ gluc.: 33 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 327 mg.

BLANCHIR LES ASPERGES

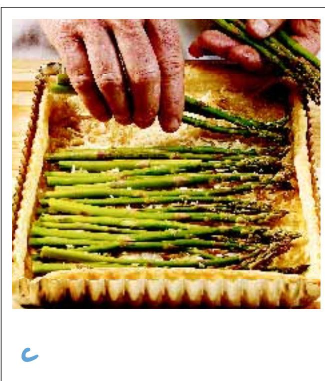
Cette technique de cuisson permet d'obtenir des asperges tendres et d'un vert éclatant. Mettre les asperges dans une casserole d'eau bouillante salée et cuire à découvert pendant 2 minutes. Les égoutter, puis les plonger aussitôt dans un grand bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Laisser égoutter sur un linge propre.



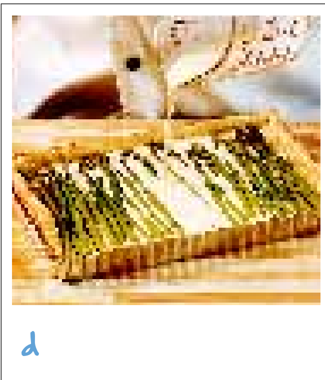
a



b



c



d

Filets mignons

SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET AU PORTO

4 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 10 à 11 min

1 1/2 t	petits champignons de Paris, café ou blancs, ou gros champignons, coupés en quartiers (environ 3 1/2 oz/100 g)	375 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
4	filets mignons de 1 1/4 po (3 cm) d'épaisseur (environ 6 oz/180 g chacun)	4
2	échalotes françaises hachées finement	2
1/3 t	porto ou vin rouge	80 ml
1 c. à tab	vinaigre balsamique	15 ml
1 t	bouillon ou consommé de bœuf	250 ml
2 c. à thé	sauce Worcestershire	10 ml
1 c. à thé	pâte de tomates	5 ml
1 c. à thé	romarin frais, haché finement	5 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Impossible de rater nos biftecks en suivant cette méthode toute simple: on les cuit d'abord au poêlon, puis on les garde au chaud pendant qu'on prépare la sauce. Pour compléter ce petit festin, une purée de pommes de terre onctueuse additionnée d'environ 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais, haché, pour lui donner plus de saveur, et des petits oignons braisés (voir recette), qui accompagnent à merveille les biftecks et les autres viandes.

1 Nettoyer délicatement les chapeaux des champignons à l'aide d'un linge humide (**photo a**). Mettre les champignons dans un bol, les parsemer de la farine et mélanger délicatement pour bien les enrober. Réserver.

2 Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile et du beurre à feu vif. Ajouter les filets mignons et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré (retourner les filets mignons deux fois). À l'aide d'une pince, mettre les filets mignons dans un plat allant au four (**photo b**). Réserver au four préchauffé à 300 °F (150 °C).

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile et du beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Verser le porto en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules (**photo c**). Ajouter le vinaigre balsamique, le bouillon de bœuf, la sauce Worcestershire, la pâte de tomates et le romarin et bien mélanger. Ajouter le mélange de champignons réservé et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter la moutarde de Dijon et mélanger (**photo d**).

4 Au moment de servir, mettre les filets mignons réservés dans quatre assiettes chaudes. Saler et poivrer. Répartir la sauce aux champignons et au porto sur les filets mignons.

PAR PORTION: ☐ cal.: 290 ☐ prot.: 31 g ☐ m.g.: 15 g (6 g sat.) ☐ chol.: 75 mg ☐ gluc.: 6 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 275 mg.



a



b



c



d

PETITS OIGNONS BRAISÉS

Simplement braisés au poêlon, les échalotes françaises et les petits oignons blancs ou rouges font un accompagnement exquis et facile à réaliser. Voici comment les préparer (pour 4 portions). Dans un grand poêlon à fond épais muni d'un couvercle, chauffer 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive et 1 c. à tab (15 ml) de beurre à feu moyen. Ajouter 16 petits oignons blanchis et pelés et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les petits oignons soient tendres et bien dorés (brasser de temps à autre).

La soupe fait le repas

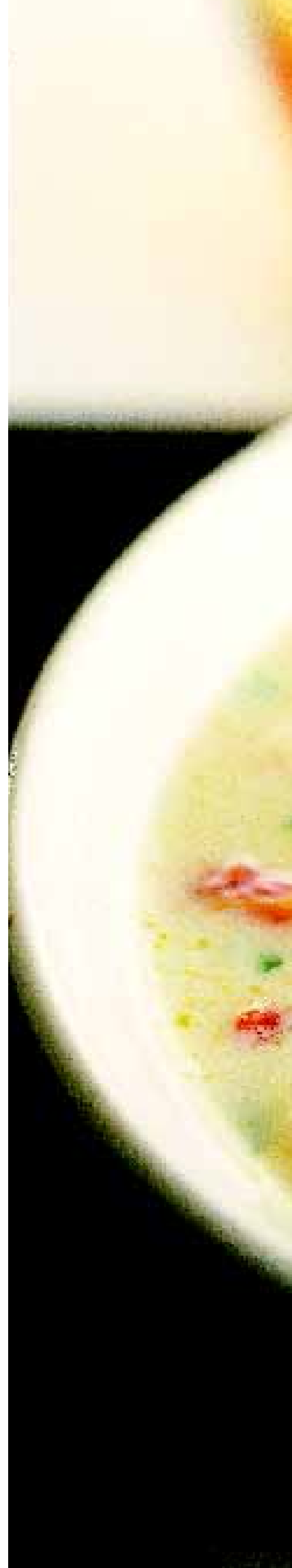
Soupe au poulet SUPRÊME

4 à 6 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 23 à 25 min

1/4 t	beurre	60 ml
1/4 t	oignon haché finement	60 ml
1/4 t	céleri haché finement	60 ml
1/4 t	farine	60 ml
4 t	bouillon de poulet	1 L
2 t	crème à 10 %	500 ml
1/4 t	riz cuit	60 ml
1/4 t	persil frais, haché finement	60 ml
1 t	poulet cuit, coupé en dés	250 ml
1/2 t	olives noires ou vertes, dénoyautées et coupées en tranches (facultatif)	125 ml
	ou	
2 à 3 c. à tab	poivron rouge grillé en pot, coupé en fines lanières	30 à 45 ml

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire, en brassant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la farine en brassant. Verser le bouillon de poulet et mélanger. Ajouter la crème et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes (ne pas laisser bouillir). Ajouter le riz, le persil, le poulet et les olives, si désiré, et réchauffer.

PAR PORTION: ☐ cal.: 295 ☐ prot.: 15 g ☐ m.g.: 19 g (11 g sat.) ☐ chol.: 70 mg ☐ gluc.: 16 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 340 mg.





Pâtes aux saucisses
ET AUX ÉPINARDS

8 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 36 min

1 lb	saucisses italiennes	500 g
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
8 oz	champignons, les pieds enlevés, coupés en tranches	250 g
1	boîte de tomates italiennes (28 oz/796 ml)	1
3 c. à tab	pâte de tomates	45 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
3 t	petites feuilles d'épinards	750 ml
16 oz	pâtes courtes	500 g
1	pointe de parmesan d'environ 2 po (5 cm) de largeur	1

Si on veut servir deux repas de quatre portions, on peut très bien réserver la moitié de cette sauce exquise et la congeler. Pour lui donner une touche rosée, ajouter 1/2 t (125 ml) de crème à 10 % en fin de cuisson. On aura une bonne quantité de sauce à chaque bouchée en choisissant des pâtes courtes de grosseur moyenne, creuses de préférence (comme ici, des riccioli, un type de pâtes roulées et ondulées, ou encore des penne, des fusilli, etc.).

1 Couper une extrémité des saucisses, les presser de manière à en extraire la chair et la mettre dans un bol (**photo a**). Réserver.

2 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes. Ajouter le vin blanc et cuire pendant 1 minute. Ajouter l'ail, la chair des saucisses réservée et les champignons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes.

3 Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le sel, l'origan et le poivre et mélanger. Porter à ébullition en défaisant les tomates à l'aide d'une cuillère de bois (**photo b**). Réduire à feu doux, couvrir et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les épinards et mélanger. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes.

5 À l'aide d'un couteau économe, râper le parmesan en gros copeaux de manière à en obtenir environ 1/2 t (125 ml) (**photo c**) (ou encore, le râper plus finement à l'aide d'une râpe à fromage). Au moment de servir, parsemer chaque portion du parmesan.

PAR PORTION: ☐ cal.: 400 ☐ prot.: 16 g ☐ m.g.: 12 g (3 g sat.) ☐ chol.: 27 mg ☐ gluc.: 57 g ☐ fibres: 4 g ☐ sodium: 700 mg.


a


b


c

De l'agneau, pour sortir de l'ordinaire

Carrés d'agneau
À LA CORIANDRE

6 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 20 min
Repos: 20 min

1/3 t	**coriandre fraîche, hachée**	80 ml
3 c. à tab	**huile végétale**	45 ml
3	**gousses d'ail hachées finement**	3
1 1/2 c. à tab	**gingembre frais, haché finement**	22 ml
2 1/2 c. à thé	**graines de coriandre**	12 ml
3/4 c. à thé	**sel**	4 ml
3/4 c. à thé	**poivre noir du moulin**	4 ml
3	**carrés d'agneau (environ 3 lb/1,5 kg en tout)**	3

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la coriandre fraîche, l'huile, l'ail, le gingembre, les graines de coriandre, le sel et le poivre. Répartir le mélange de coriandre sur les carrés d'agneau en pressant bien pour le faire adhérer. Laisser reposer à la température ambiante pendant environ 10 minutes. (Vous pouvez préparer les carrés d'agneau jusqu'à cette étape et les couvrir d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront jusqu'à 8 heures au réfrigérateur.)

2 Mettre les carrés d'agneau dans une petite rôtissoire, le côté gras dessous. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus charnue des carrés indique 140 °F (60 °C) pour une viande rosée, ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

3 Déposer les carrés d'agneau sur une planche à découper, les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant environ 10 minutes. Au moment de servir, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, découper les carrés d'agneau entre les côtes.

PAR PORTION: ☐ cal.: 256 ☐ prot.: 22 g ☐ m.g.: 18 g (4 g sat.) ☐ chol.: 71 mg ☐ gluc.: 2 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 354 mg.

En accompagnement
TOMATES RÔTIES
6 portions

Couper 9 tomates italiennes en deux sur la longueur ou laisser entières 18 tomates cerises. Dans un plat allant au four légèrement huilé, déposer les tomates, le côté coupé dessus. Arroser de 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres et que leur peau soit légèrement plissée.



Plat mijoté: plat réconfort

Osso buco
À LA MILANAISE

8 PORTIONS
Préparation: 30 min
Cuisson: 2 h 20 min

8	tranches de jarret de veau de 1 1/2 po à 2 po (4 cm à 5 cm) d'épaisseur	8
1 1/2 t	farine	375 ml
3 c. à tab	beurre	45 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
3	oignons hachés finement	3
8	gousses d'ail hachées finement	8
4	branches de céleri coupées en dés	4
4	carottes coupées en dés	4
1 1/2 t	vin blanc sec	375 ml
1 t	fond de veau ou bouillon de poulet	250 ml
1	boîte de tomates en dés, non égouttées (28 oz/796 ml)	1
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
2	feuilles de laurier	2
	zeste râpé de 2 citrons	
1 c. à tab	gros sel de mer	15 ml
1	bouquet de persil italien frais, haché	1
	sel et poivre noir du moulin	

Pour un maximum de saveur, utiliser un bon fond de veau: on le trouve congelé dans certaines boucheries ou réfrigéré sous vide dans certains supermarchés. Servir ce plat sur un lit de nouilles, comme ici, ou avec de la purée de pommes de terre ou du riz blanc italien. Accompagner d'un légume vert, comme des haricots fins, des asperges ou du brocoli.

1 Couper huit ficelles à rôti de 24 po (60 cm) de longueur. Faire deux tours de ficelle autour de chaque tranche de jarret et bien attacher (**photo a**). Mettre la farine dans un plat peu profond. Saler, poivrer et mélanger. Passer les tranches de jarret dans le mélange de farine pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent) (**photo b**).

2 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du beurre et 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter quelques tranches de jarret et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**photo c**). Réserver. Procéder de la même manière avec le reste des tranches de jarret, en utilisant 1 c. à tab (15 ml) du reste du beurre et 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile.

3 Dans une grande casserole, chauffer le reste du beurre et de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, la moitié de l'ail, le céleri et les carottes et cuire, en brassant, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter le vin blanc, en brassant, et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter le fond de veau, les tomates, le thym, le romarin, l'origan et les feuilles de laurier et mélanger. Porter à ébullition. Remettre les tranches de jarret réservées dans la casserole. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait épaissi (arroser la viande toutes les 30 minutes). (Vous pouvez préparer l'osso buco jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

4 Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste de l'ail, le zeste de citron, le gros sel et le persil (**photo d**). (Vous pouvez préparer la gremolata à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Au moment de servir, parsemer chaque portion de gremolata.

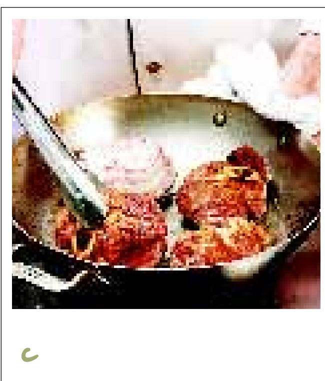
PAR PORTION: ☐ cal.: 380 ☐ prot.: 33 g ☐ m.g.: 13 g (4 g sat.) ☐ chol.: 130 mg ☐ gluc.: 32 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 1 270 mg.



a



b



c



d

LES JARRETS DE VEAU

Cette coupe de choix est assez coûteuse (environ 24 $/kg), mais tellement savoureuse! Les amateurs se régalent de la moelle, qu'ils tartinent sur un croûton de pain. On peut se procurer des jarrets de veau dans les bonnes boucheries et les épiceries italiennes. On demande des tranches épaisses (1 1/2 à 2 po/4 à 5 cm).

Un souper végé?

Ratatouille AUX POIS CHICHES

6 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 4 h 10 min

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	grosse aubergine, coupée en cubes	1
2 c. à thé	basilic séché	10 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2	poivrons (rouge et jaune) coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	2
2	courgettes coupées en deux sur la longueur, puis en morceaux de 1 1/2 po (4 cm)	2
1/3 t	pâte de tomates	80 ml
1	boîte de pois chiches, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de tomates entières (28 oz/796 ml)	1
1/4 t	basilic ou persil frais, haché	60 ml

1 Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, l'aubergine, le basilic séché, l'origan, le sel et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Mettre le mélange d'oignon dans la mijoteuse.

2 Ajouter les poivrons, les courgettes, la pâte de tomates, les pois chiches et les tomates, en défaisant celles-ci à l'aide d'une cuillère. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 4 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le basilic frais et mélanger.

PAR PORTION: ☐ cal.: 192 ☐ prot.: 7 g ☐ m.g.: 4 g (traces sat.) ☐ chol.: aucun ☐ gluc.: 36 g ☐ fibres: 8 g ☐ sodium: 589 mg.





Du jambon, pas seulement à Pâques

Jambon glacé à l'érable

ET AU BEURRE DE POMMES

14 à 18 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 2 h
Repos: 20 min

1	demi-jambon fumé avec l'os, entièrement cuit (8 à 10 lb/4 à 5 kg)	1
1/2 t	sirop d'érable	125 ml
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
1/4 t	beurre de pommes	60 ml
1 t	jus de pomme brut (à l'ancienne)	250 ml
1 t	eau	250 ml

Pour une jolie présentation, on peut garnir l'assiette de service de demi-poires ou de demi-pommes légèrement braisées au four. Il suffit de badigeonner les fruits coupés d'un peu de la glace à l'érable et de les mettre au four durant les 20 dernières minutes de cuisson du jambon.

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer la couenne du jambon; au besoin, amincir la couche de gras à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (**photo a**). Avec le couteau, faire des entailles d'environ 1/4 po (5 mm) de profondeur à la surface du gras ou de la chair de manière à former des losanges (**photo b**). Déposer le jambon sur la grille d'une rôtissoire.

2 Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la moutarde de Dijon et la moitié du beurre de pommes. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le jambon d'environ le quart de la glace à l'érable (**photo c**). Verser le jus de pomme et l'eau dans la rôtissoire (**photo d**).

3 Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus charnue du jambon indique 140 °F (60 °C) (le badigeonner du reste de la glace toutes les 30 minutes). Déposer le jambon sur une planche à découper, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 20 minutes. (Vous pouvez préparer le jambon à l'avance, le laisser refroidir et l'envelopper de papier d'aluminium. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

4 Entre-temps, verser le jus de cuisson dans une petite casserole et le mettre au congélateur pendant 10 minutes. Dégraisser. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser réduire de 8 à 10 minutes. Incorporer le reste du beurre de pommes. Couper le jambon en tranches fines et servir accompagné de la sauce.

PAR PORTION: ☐ cal.: 172 ☐ prot.: 21 g ☐ m.g.: 5 g (2 g sat.) ☐ chol.: 50 mg ☐ gluc.: 8 g ☐ fibres: aucune ☐ sodium: 1 150 mg.



a



b



c



d

DU BON JAMBON!

Pour choisir le meilleur jambon, voir page 117.

Le poulet du dimanche soir

Poulet et légumes

RÔTIS AUX HERBES, SAUCE AU VIN BLANC

4 PORTIONS
Préparation: 30 min
Cuisson: 1 h 40 min
Repos: 10 min

1 c. à tab + 1 c. à thé	romarin frais, haché	20 ml
1 c. à tab + 1 c. à thé	thym frais, haché	20 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1	poulet de 3 1/2 à 4 lb (1,75 à 2 kg)	1
1	citron coupé en quatre	1
4	brins de romarin frais	4
2	oignons rouges coupés en quartiers	2
2	panais coupés en morceaux	2
12	carottes fines, entières	12
4	pommes de terre coupées en morceaux	4
	ou	
12	pommes de terre grelots	12
1	patate douce coupée en morceaux	1
1	bulbe d'ail entier	1
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un petit bol, mélanger 1 c. à tab (15 ml) du romarin haché, 1 c. à tab (15 ml) du thym haché, 1 c. à tab (15 ml) de l'huile et le zeste de citron. Saler et poivrer. Retirer les abats et le cou du poulet (les réserver pour un usage ultérieur). Rincer l'intérieur et l'extérieur du poulet, puis éponger à l'aide d'essuie-tout. Avec les doigts, détacher délicatement la peau du poulet, des cuisses jusqu'à la poitrine. Insérer le mélange d'herbes sous la peau en le répartissant uniformément, puis replier les ailes sous le dos (au besoin, les fixer à l'aide de brochettes de métal). Saler et poivrer la cavité ventrale et y insérer le citron et les brins de romarin. Attacher les cuisses ensemble avec de la ficelle à rôti. Mettre le poulet, la poitrine vers le haut, sur la grille huilée d'une rôtissoire ou dans un grand plat allant au four. Saler et poivrer l'extérieur du poulet. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 30 minutes (arroser le poulet du jus de cuisson de temps à autre).

2 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les oignons, les panais, les carottes, les pommes de terre, la patate douce et le reste de l'huile et des fines herbes hachées. Retirer la rôtissoire du four et disposer les légumes autour du poulet. Couper une tranche sur le dessus du bulbe d'ail de manière à exposer les gousses. Mettre le bulbe d'ail avec les légumes dans la rôtissoire. Poursuivre la cuisson de 1 heure à 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair et que les légumes soient tendres et dorés. Déposer le poulet dans une assiette, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 10 minutes. Retirer les légumes de la rôtissoire et réserver au chaud. Réserver le bulbe d'ail rôti pour la sauce.

3 Dégraisser le jus de cuisson et mettre la rôtissoire sur la cuisinière à feu moyen. Ajouter le vin blanc en raclant le fond de la rôtissoire à l'aide d'une cuillère pour en détacher les particules. Saupoudrer de la farine et cuire, en brassant à l'aide d'un fouet, pendant 30 secondes. Incorporer petit à petit le bouillon de poulet en fouettant vigoureusement, puis laisser bouillir pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer la pulpe du bulbe d'ail réservé et l'incorporer à la sauce.

4 Au moment de servir, retirer la ficelle et couper le poulet en tranches fines. Servir avec les légumes rôtis réservés et la sauce au vin blanc.

PAR PORTION (sans la peau): ☐ cal.: 775 ☐ prot.: 58 g ☐ m.g.: 26 g (6 g sat.) ☐ chol.: 150 mg ☐ gluc.: 76 g ☐ fibres: 12 g ☐ sodium: 445 mg.



Un sandwich roulé exotique

Fajitas au bœuf épicé ET AUX POIVRONS

4 PORTIONS
Préparation: 30 min
Repos: 10 min
Cuisson: 7 à 9 min

1 lb	bifteck de surlonge ou d'intérieur de ronde	500 g
12	brins de coriandre fraîche (environ)	12
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
1/4 t	jus de lime	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
2 c. à thé	origan séché	10 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	petite courgette, verte ou jaune	1
1	oignon coupé en tranches fines et défait en rondelles	1
1	poivron rouge, jaune ou orange coupé en lanières	1
8	tortillas de 8 po (20 cm) de diamètre	8
1	avocat coupé en dés (facultatif)	1
	salsa aux tomates fraîches (voir recette)	
	guacamole classique (voir recette)	

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le bifteck en lanières dans le sens contraire des fibres de la viande (**photo a**). Mettre les lanières dans un bol. Retirer les feuilles des brins de coriandre et les mettre dans un verre. À l'aide de ciseaux de cuisine, hacher finement la coriandre (vous devriez en obtenir 1/4 t/60 ml). Dans un petit bol, mélanger la coriandre, 2 c. à tab (30 ml) de l'huile, le jus de lime, l'ail, le cumin, l'origan, les flocons de piment fort, le sel et le poivre. Verser la marinade sur les lanières de bifteck et mélanger pour bien les enrober. Laisser reposer pendant 10 minutes à la température ambiante.

2 Entre-temps, couper la courgette en tranches fines sur la longueur, puis en julienne (**photo b**). Retirer le bifteck de la marinade (jeter la marinade). Chauffer un grand poêlon à feu moyen-vif. Ajouter les lanières de bifteck et cuire, en brassant, de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du poêlon et réserver au chaud. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile. Ajouter la courgette, l'oignon et le poivron et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajouter les lanières de bifteck réservées et mélanger délicatement.

3 Entre-temps, empiler les tortillas dans une assiette allant au micro-ondes et couvrir de papier ciré. Chauffer au micro-ondes à intensité maximum pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Disposer les tortillas chaudes, la préparation de bifteck et l'avocat, si désiré, sur la table. Servir les fajitas accompagnées de salsa aux tomates fraîches et de guacamole.

PAR PORTION avec 1 c. à tab (15 ml) chacun de salsa et de guacamole: ☐ cal.: 530 ☐ prot.: 34 g ☐ m.g.: 19 g (4 g sat.) ☐ chol.: 55 mg ☐ gluc.: 55 g ☐ fibres: 5 g ☐ sodium: 635 mg.

Salsa aux tomates fraîches

Donne 1 1/2 t (375 ml).

2	tomates rouges épépinées et hachées	2
2	oignons verts hachés finement	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
3 c. à tab	coriandre fraîche, hachée finement	45 ml

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer à la température ambiante jusqu'au moment de servir. (Vous pouvez préparer la salsa à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 1 heure à la température ambiante ou jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)



a



b

Guacamole classique

Donne 1 1/2 t (375 ml).

2	**avocats bien mûrs**	2
1/2 t	**oignon haché**	125 ml
1/4 t	**persil (ou coriandre) frais, haché**	60 ml
3 c. à tab	**jus de lime**	45 ml
1/4 c. à thé	**cumin moulu**	1 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, réduire les avocats en purée. Ajouter l'oignon, le persil, le jus de lime et le cumin. Saler, poivrer et mélanger. (Vous pouvez préparer le guacamole à l'avance et couvrir directement sa surface d'une pellicule de plastique pour l'empêcher de brunir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Le meilleur des fruits de la mer

Bouillabaisse QUÉBÉCOISE

4 PORTIONS
Préparation: 30 min
Cuisson: 18 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
1	poireau, la partie blanche seulement, coupé en tranches fines	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
2	branches de céleri hachées	2
2	carottes coupées en tranches	2
1 1/2 t	tomates en dés, égouttées	375 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
3 t	fumet de poisson	750 ml
3	brins de persil italien frais	3
1 c. à thé	sel de mer	5 ml
1	feuille de laurier	1
1	pincée de filaments de safran	1
20 oz	filets de poisson blanc à chair ferme (morue ou autre), coupés en cubes de 1 1/2 po (4 cm)	625 g
8	gros pétoncles	8
12	grosses crevettes, décortiquées et déveinées	12
	rouille (voir recette)	
8	croûtons de pain baguette	8
2 c. à tab	persil italien frais, haché	30 ml
	poivre noir du moulin	

Pour une note encore plus festive, ajouter quelques morceaux de homard des Îles-de-la-Madeleine.

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poireau, l'ail, le céleri et les carottes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les tomates, le vin blanc, le fumet de poisson, les brins de persil, le sel, la feuille de laurier et le safran et mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 2 minutes. Ajouter le poisson et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les pétoncles et les crevettes et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette (ne pas trop cuire). Poivrer.

2 Au moment de servir, déposer une cuillerée de rouille sur chaque croûton. Répartir la bouillabaisse dans les bols et parsemer du persil haché. Garnir chaque portion de deux croûtons.

PAR PORTION: ☐ cal.: 455 ☐ prot.: 40 g ☐ m.g.: 23 g (3 g sat.) ☐ chol.: 77 mg ☐ gluc.: 22 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 935 mg.

Rouille Donne environ 1/3 t (80 ml).

2 c. à tab	mie de pain frais émiettée	30 ml
2	gousses d'ail coupées en morceaux	2
1	pincée de sel	1
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml

1 Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, écraser ensemble la mie de pain, l'ail, le sel et le piment de Cayenne jusqu'à ce que le mélange forme une pâte (au besoin, ajouter un peu de bouillon de la bouillabaisse pour obtenir une texture plus homogène). Mettre la pâte d'ail dans un petit bol. À l'aide d'un fouet, incorporer l'huile en filet et fouetter sans arrêt pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la rouille ait épaissi et pâli. (La rouille se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)



Filets de saumon
SAUCE À L'ORANGE

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 7 à 9 min

4	filets de saumon, la peau enlevée (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
2 c. à tab	miel liquide	30 ml
1/2 t	marmelade d'oranges	125 ml
2 c. à tab	amandes en tranches	30 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1/3 t	jus d'orange	80 ml
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Un riz persillé et des pois mange-tout cuits à la vapeur compléteront à merveille ce régal de saumon. Pour réaliser ce riz, il suffit d'ajouter environ 1/4 t (60 ml) de persil frais, haché finement, et 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive à 3 t (750 ml) de riz cuit chaud.

1 Badigeonner les deux côtés des filets de saumon du miel (**photo a**). Poivrer. Chauffer un poêlon à surface antiadhésive à feu moyen. Ajouter les filets de saumon et cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner délicatement à la mi-cuisson) (**photo b**).

2 Mettre les filets de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium et couvrir chacun de 1 c. à tab (15 ml) de la marmelade. Parsemer des amandes. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette (ne pas trop cuire: la chair doit demeurer légèrement brillante au centre) (**photo c**).

3 Entre-temps, chauffer le poêlon à feu moyen-vif. Ajouter le vin blanc en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié. Incorporer le reste de la marmelade, le jus d'orange et le bouillon de poulet et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi (**photo d**). Saler et poivrer.

4 Au moment de servir, napper les filets de saumon de la sauce à l'orange.

PAR PORTION: ☐ cal.: 435 ☐ prot.: 39 g ☐ m.g.: 14 g (2 g sat.) ☐ chol.: 105 mg ☐ gluc.: 40 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 140 mg.


a


b


c


d

Lasagne
À LA SAUCISSE, AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE

8 PORTIONS
Préparation: 30 min
Cuisson: 1 h 20 min

12 oz	saucisses italiennes, la peau enlevée (environ 4 saucisses)	375 g
1	oignon haché	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	poivron rouge coupé en dés	1
1	branche de céleri hachée	1
1	boîte de tomates italiennes broyées (28 oz/796 ml)	1
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
1/2 t	tomates séchées hachées	125 ml
1 c. à tab	basilic frais, haché	15 ml
1 c. à tab	origan frais, haché	15 ml
20	lasagnes	20
1	paquet d'épinards surgelés, décongelés (300 g)	1
1	contenant de fromage ricotta (500 g)	1
1 t	parmesan fraîchement râpé	250 ml
2 t	fromage mozzarella râpé	500 ml
1	œuf	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml

Pour une version un brin piquante, utiliser des saucisses italiennes fortes. Et si on n'a pas d'herbes fraîches sous la main, on peut les remplacer par 1 c. à thé (5 ml) chacun de basilic et d'origan séchés (les ajouter à la sauce en même temps que les tomates).

1 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, cuire la chair des saucisses à feu moyen-vif, en brassant et en la défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Dégraisser le poêlon et réduire à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron et le céleri et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les tomates, la pâte de tomates et les tomates séchées et mélanger. Réduire le feu et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le basilic et l'origan et mélanger.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore légèrement croquantes. Bien égoutter. Étendre les lasagnes sur deux linges humides et couvrir de deux autres linges humides (**photo a**). Réserver.

3 Presser les épinards avec les mains pour en extraire le maximum de liquide (**photo b**). Hacher grossièrement les épinards. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger les épinards, le fromage ricotta, 1/2 t (125 ml) du parmesan, 1 t (250 ml) du fromage mozzarella, l'œuf, le sel et le poivre (**photo c**).

4 Huiler un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) et couvrir le fond de quatre des lasagnes réservées. À l'aide d'une grosse cuillère, étendre uniformément la moitié de la préparation d'épinards sur les lasagnes. Couvrir de quatre autres lasagnes, puis étendre la moitié de la sauce à la viande (**photo d**). Répéter ces opérations de manière à obtenir deux autres couches, en terminant par une couche de lasagnes. Parsemer du reste du fromage mozzarella et du parmesan. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la lasagne soit bouillonnante.

PAR PORTION: ☐ cal.: 595 ☐ prot.: 36 g ☐ m.g.: 24 g (11 g sat.) ☐ chol.: 95 mg ☐ gluc.: 59 g ☐ fibres: 6 g ☐ sodium: 1 345 mg.



a



b



c



d

Patates douces ET CAROTTES GLACÉES À L'ÉRABLE

12 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 40 à 50 min

3 1/2 lb	patates douces coupées en morceaux	1,75 kg
2 1/2 lb	carottes coupées en morceaux	1,25 kg
1/4 t	huile végétale	60 ml
2/3 t	sirop d'érable	160 ml
3 c. à tab	beurre coupé en dés	45 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un grand bol, mélanger les patates douces, les carottes et l'huile. Étendre les légumes sur deux grandes plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer (remuer de temps à autre).

2 Arroser les légumes du sirop d'érable et mélanger pour bien les enrober. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et caramélisés. Retirer du four. Parsemer du beurre et laisser reposer jusqu'à ce qu'il ait fondu. Mélanger délicatement pour bien enrober les légumes.

PAR PORTION: ☐ cal.: 265 ☐ prot.: 3 g ☐ m.g.: 8 g (2 g sat.) ☐ chol.: 8 mg ☐ gluc.: 48 g ☐ fibres: 11 g ☐ sodium: 160 mg.

Chou-fleur rôti À LA MOUTARDE ET AU CITRON

12 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 25 min

2	petits choux-fleurs, défaits en bouquets	2
2 c. à thé	gros sel de mer ou fleur de sel	10 ml
3/4 t	beurre	180 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
1 c. à tab	zeste de citron râpé finement	15 ml
1/4 t	moutarde à l'ancienne	60 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1 Couper les bouquets de choux-fleurs en deux et les étendre en une seule couche sur deux plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Parsemer du sel. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur ait légèrement ramolli.

2 Entre-temps, dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Incorporer le jus et le zeste de citron et la moutarde. Arroser uniformément le chou-fleur du mélange de beurre fondu et mélanger pour bien l'enrober. Poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant. Au moment de servir, parsemer du persil.

PAR PORTION: ☐ cal.: 120 ☐ prot.: 1 g ☐ m.g.: 12 g (7 g sat.) ☐ chol.: 30 mg ☐ gluc.: 3 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 555 mg.

Légumes rôtis AU BALSAMIQUE ET AUX FINES HERBES

12 PORTIONS
Préparation: 30 min
Cuisson: 40 à 45 min

6 c. à tab + 3 c. à tab	huile d'olive	135 ml
2 c. à thé + 1 c. à thé	thym séché	15 ml
2 c. à thé + 1 c. à thé	marjolaine séchée	15 ml
2 1/2 lb	carottes entières, avec la tige	1,25 kg
2 lb	panais entiers	1 kg
2	rutabagas coupés en gros bâtonnets	2
3	oignons rouges coupés en quartiers	3
3 c. à tab	vinaigre balsamique	45 ml
3 c. à tab	persil frais, haché	45 ml
2 c. à thé	zeste de citron râpé finement	10 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un grand bol, mélanger 6 c. à tab (90 ml) de l'huile et 2 c. à thé (10 ml) chacun de thym et de marjolaine. Couper la tige des carottes en laissant une longueur d'environ 2 po (5 cm). Dans le bol, ajouter les carottes, les panais, les rutabagas et les oignons et mélanger pour bien les enrober. Étendre les légumes sur deux plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés (remuer de temps à autre).

2 Dans un petit bol, mélanger le vinaigre balsamique avec le reste de l'huile, du thym et de la marjolaine. Arroser les légumes rôtis de la vinaigrette. Parsemer du persil et du zeste de citron.

PAR PORTION: ☐ cal.: 140 ☐ prot.: 3 g ☐ m.g.: 1 g (aucun sat.) ☐ chol.: aucun ☐ gluc.: 33 g ☐ fibres: 8 g ☐ sodium: 90 mg.





Une salade-repas, pourquoi pas?

Salade chaude

DE BŒUF ET DE POMMES DE TERRE

4 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 15 à 20 min

1 lb	pommes de terre rouges	500 g
3	tranches de bacon	3
1	petit oignon rouge, haché	1
1 lb	bifteck de surlonge coupé en fines lanières	500 g
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 c. à thé	fécule de maïs	2 ml
1/2 c. à thé	eau froide	2 ml
5 c. à tab	miel liquide	75 ml
5 c. à tab	vinaigre de cidre	75 ml
6 oz	petites feuilles d'épinards	180 g
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml

1 Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire les pommes de terre de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur des essuie-tout, puis émietter. Dans le poêlon contenant le gras du bacon, ajouter l'oignon et cuire pendant 3 minutes. Ajouter les lanières de bifteck, les parsemer du sel et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée. Retirer du poêlon et réserver au chaud. Dégraisser le poêlon.

3 Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Dans le poêlon, ajouter le miel et le vinaigre de cidre et cuire à feu moyen pendant 2 minutes. Ajouter le mélange de fécule et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes. Retirer du feu.

4 Égoutter les pommes de terre, les passer sous l'eau froide et les couper en quartiers. Mettre les pommes de terre dans un bol. Ajouter le bacon émietté, la préparation de bifteck réservée, les épinards, la sauce au miel et les tomates cerises et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

PAR PORTION: ☐ cal.: 375 ☐ prot.: 31 g ☐ m.g.: 8 g (3 g sat.) ☐ chol.: 65 mg ☐ gluc.: 47 g ☐ fibres: 4 g ☐ sodium: 380 mg.



Une omelette au souper?

Omelettes au fromage

ET À LA SALSA AUX TOMATES

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 20 min

Salsa aux tomates cerises		
1 1/3 t	tomates cerises coupées en quatre	330 ml
1/3 t	poivron vert haché	80 ml
1/3 t	oignon rouge haché finement	80 ml
4 c. à thé	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	20 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
Omelettes au fromage		
4 c. à thé	beurre	20 ml
8	œufs	8
2 c. à tab	eau	30 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1/2 t	cheddar râpé	125 ml

Préparation de la salsa

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa. Réserver.

Préparation des omelettes

2 Dans un poêlon à surface antiadhésive de 8 po (20 cm) de diamètre, faire fondre 1 c. à thé (5 ml) du beurre à feu moyen. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, battre les œufs, l'eau, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient mélangés sans être mousseux. Verser le quart du mélange d'œufs dans le poêlon. Cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette ait presque pris (à l'aide d'une spatule, soulever délicatement la bordure de l'omelette pour faire glisser dessous les œufs non cuits).

3 Mettre environ 1/3 t (80 ml) de la salsa réservée sur la moitié de l'omelette. Parsemer de 2 c. à tab (30 ml) du cheddar. Plier l'omelette en deux sur la salsa et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Glisser l'omelette dans une assiette chaude. Répéter avec le reste du beurre, du mélange d'œufs, de la salsa et du cheddar de manière à obtenir quatre omelettes. Servir les omelettes accompagnées du reste de la salsa.

PAR PORTION: ☐ cal.: 285 ☐ prot.: 17 g ☐ m.g.: 22 g (9 g sat.) ☐ chol.: 399 mg ☐ gluc.: 5 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 397 mg.



Un rôti qui fait l'unanimité

Rôti de veau

À LA MOUTARDE, À L'AIL ET AU THYM, SAUCE AU VIN BLANC

6 à 8 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 1 h 30 min à 1 h 45 min
Repos: 40 min

Rôti de veau

1	rôti de cuisseau de veau désossé et roulé (environ 3 lb/1,5 kg)	1
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
3	gousses d'ail broyées	3
3 c. à tab	moutarde à l'ancienne	45 ml
2 c. à tab	thym frais, haché	30 ml
	ou	
2 c. à thé	thym séché	10 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml

Sauce au vin blanc

1/2 t	vin blanc sec	125 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
2 t	fond de veau ou bouillon de poulet	500 ml
1 c. à tab	moutarde à l'ancienne	15 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1

On trouve le fond de veau congelé dans certaines boucheries ou réfrigéré sous vide dans certains supermarchés.

Préparation du rôti

1 Laisser reposer le rôti de veau pendant environ 30 minutes à la température ambiante. Dans une rôtissoire, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter le rôti et cuire, en le retournant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés (**photo a**). Retirer du feu.

2 Dans un petit bol, mélanger l'ail, la moutarde, le thym et le poivre. À l'aide d'une cuillère ou avec les doigts, étendre uniformément la préparation de moutarde sur toute la surface du rôti (**photo b**). Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre du rôti indique 150 °F (65 °C) pour une viande rosée, ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Déposer le rôti de veau sur une planche à découper, le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 10 minutes (**photo c**).

Préparation de la sauce

3 Entre-temps, dégraisser le jus de cuisson et mettre la rôtissoire sur la cuisinière à feu moyen. Ajouter le vin blanc en raclant le fond de la rôtissoire à l'aide d'une cuillère pour en détacher les particules. Dans un petit bol, délayer la farine dans une petite quantité du mélange de vin. Verser le fond de veau dans la rôtissoire et porter à ébullition. Ajouter la farine délayée en brassant vigoureusement à l'aide d'un fouet. Cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse (**photo d**). Retirer la rôtissoire du feu. Ajouter la moutarde, le sel et le poivre et mélanger. Au moment de servir, découper le rôti en tranches fines. Servir accompagné de la sauce.

PAR PORTION avec 3 c. à tab (45 ml) de sauce:
☐ cal.: 240 ☐ prot.: 39 g ☐ m.g.: 5 g (2 g sat.)
☐ chol.: 140 mg ☐ gluc.: 5 g ☐ fibres: traces
☐ sodium: 270 mg.



a



b



c



d

En accompagnement

LÉGUMES RÔTIS AU THYM

6 à 8 portions

Dans un grand bol, mélanger 4 pommes de terre (Russet ou Idaho) brossées et coupées en quartiers, 24 petits oignons perlés (ou échalotes françaises), pelés (environ 1 lb/500 g), 3 c. à tab (45 ml) d'huile d'olive et 1 c. à tab (15 ml) de thym frais, haché, ou 1 c. à thé (5 ml) de thym séché. Saler et poivrer. Étendre le mélange de légumes sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 30 minutes. Augmenter la température du four à 425 °F (220 °C). Retirer la plaque du four, ajouter 2 paquets de champignons (227 g chacun) coupés en deux et remuer délicatement pour les enrober de l'huile. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

Une entrée qui réchauffe

Soupe gratinée
À L'OIGNON ET À LA COURGE

6 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 1 h 10 min

4	gros oignons, pelés	4
1	petite courge musquée	1
3 c. à tab	beurre	45 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 c. à thé	thym frais, haché	5 ml
	ou	
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	pincée de noix de muscade fraîchement râpée	1
5 t	bouillon de bœuf	1,25 L
1 t	jus de pomme brut (à l'ancienne) ou cidre	250 ml
2 c. à thé	vinaigre de cidre	10 ml
12	tranches de pain baguette d'environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur	12
2 t	gouda fort ou gruyère râpé	500 ml

Pour accentuer la couleur et rehausser la saveur de ce grand classique, nous avons ajouté de gros cubes de courge musquée, qu'on peut remplacer par une autre variété de courge d'hiver (courgeron, citrouille, etc.). Pour les oignons, nous suggérons d'utiliser la variété espagnole, plus sucrée, qui caramélise plus facilement et donne un goût plus prononcé à la soupe. Et pour éviter que les tranches de baguette ne calent au fond de la soupe, nous les avons fait griller au four (les croûtons étant plus légers).

1 À l'aide d'un long couteau bien aiguisé, couper les oignons en deux, puis en tranches fines, et les défaire en demi-rondelles (**photo a**). Couper la courge en deux, l'épépiner et la peler, puis la couper en gros cubes de manière à en obtenir 3 t (750 ml) (**photo b**) (réserver le reste de la courge pour un usage ultérieur).

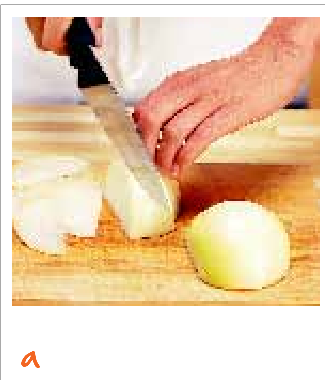
2 Dans une grande casserole, faire fondre 2 c. à tab (30 ml) du beurre à feu moyen-doux. Ajouter les oignons et cuire, en brassant souvent, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés uniformément (ne pas faire trop dorer, sinon ils auront un goût amer) (**photo c**). Ajouter la farine, le thym, le poivre et la muscade et mélanger. Cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de bœuf, le jus de pomme et le vinaigre de cidre et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres sans être trop défaits.

3 Ajouter la courge musquée et mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre. (Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir pendant 30 minutes, la réfrigérer à découvert dans un contenant hermétique jusqu'à ce qu'elle soit froide, puis la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4 Entre-temps, faire fondre le reste du beurre et en badigeonner les deux côtés des tranches de pain. Mettre les tranches de pain sur une plaque de cuisson et cuire dans le tiers supérieur du four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 7 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes (les retourner à la mi-cuisson).

5 À l'aide d'une louche, répartir la soupe dans six bols à soupe allant au four. Garnir chaque portion de deux croûtons, puis parsemer du fromage (**photo d**). Déposer les bols sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant et légèrement doré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 405 ☐ prot.: 19 g ☐ m.g.: 18 g (11 g sat.) ☐ chol.: 60 mg ☐ gluc.: 46 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 980 mg.



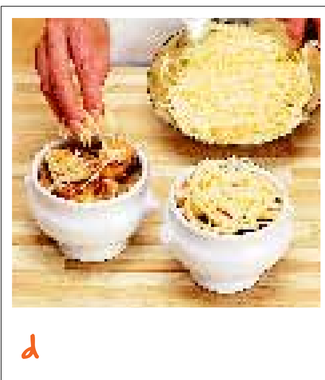
a



b



c



d

VARIANTES GOURMANDES

☐ **Les alcools:** remplacer le cidre par du porto, du madère, du vermouth blanc ou de la bière rousse ou brune.

☐ **Les fromages:** remplacer le gouda par de l'emmenthal, du parmesan, du brie ou du fromage en grains.

☐ **Touches vertes:** incorporer de la ciboulette ou des oignons verts hachés au moment de servir.

☐ **Petits extras:** frotter les croûtons chauds avec 1 gousse d'ail coupée en deux avant de les mettre dans les bols. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de vinaigre balsamique en même temps que l'alcool.

Pour se mettre en appétit

Brie fondant

AUX POIRES ET AUX CANNEBERGES SÉCHÉES

10 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 10 à 18 min

1	poire mûre	1
2 c. à thé	beurre	10 ml
1	échalote française hachée finement	1
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1/4 t	nectar de poires ou jus de pomme brut (à l'ancienne)	60 ml
1 c. à tab	brandy ou nectar de poires	15 ml
2 c. à thé	thym frais, haché	10 ml
	ou	
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
2 c. à thé	cassonade tassée	10 ml
2 c. à tab	canneberges séchées	30 ml
1	brie ou autre fromage à pâte molle (8 oz/250 g)	1

Pour varier, on peut remplacer le brie par un autre fromage à pâte molle et croûte fleurie ou lavée: un camembert, qui a plus de caractère, ou des fromages québécois comme le Riopelle, le Saint-Félix (chèvre), le Saint-Honoré, le Saint-Isidore (chèvre) ou le Sir Laurier d'Arthabaska. Et pour une agréable texture croquante, on peut ajouter à cette recette 1 c. à tab (15 ml) de pacanes, d'amandes ou de noisettes grillées, hachées.

1 Couper la poire en deux, puis en tranches fines (**photo a**). Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote, la poire, le sel, le poivre, le nectar de poires, le brandy, le thym, la cassonade et les canneberges séchées. Porter à ébullition et laisser bouillir, en brassant de temps à autre, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que les poires soient légèrement dorées (**photo b**). (Vous pouvez préparer la garniture aux poires à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Déposer le brie dans un plat allant au four tapissé de papier d'aluminium. Couvrir de la garniture aux poires. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à couler. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

PAR PORTION: ☐ cal.: 110 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 8 g (5 g sat.) ☐ chol.: 27 mg ☐ gluc.: 6 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 180 mg.



a



b

D'AUTRES GARNITURES EXQUISES

☐ **Aux olives, aux tomates séchées et aux pignons grillés**

Dans un bol, mélanger 1/2 gousse d'ail hachée, 12 olives noires hachées et 2 c. à tab (30 ml) chacun de tomates séchées hachées, de pignons grillés et de fines herbes fraîches, hachées, au choix (basilic, ciboulette ou romarin) (ou 2 c. à thé/10 ml de fines herbes séchées).

☐ **Au porto et aux cerises séchées**

Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer 2 c. à tab (30 ml) de porto ou de cocktail de canneberges avec 2 c. à tab (30 ml) de cerises séchées ou de raisins secs pendant environ 45 secondes ou jusqu'à ce que presque tout le liquide soit absorbé. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes.

☐ **Aux oignons caramélisés**

Dans un grand poêlon, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) de beurre à feu moyen-vif. Ajouter 4 oignons coupés en tranches fines et cuire, en brassant, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter un peu de thym frais, haché, réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Ajouter 2 gousses d'ail hachées et 1/4 t (60 ml) de vin blanc sec et cuire jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Parsemer les oignons de 1 c. à thé (5 ml) de sucre et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Ajouter 1/4 t (60 ml) de vin blanc et cuire pendant 2 minutes.

☐ **À la sauce aux canneberges**

Dans une casserole, mélanger 1 t (250 ml) de canneberges fraîches ou surgelées, 1/4 t (60 ml) de cassonade et 1 c. à tab (15 ml) d'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) d'oignon vert haché et 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron et mélanger.

TOP 12 RECETTES À SAVOIR PAR CŒUR

Coup de pouce simplifie la vie de ses lectrices depuis 25 ans. Avec ses recettes simples qui plaisent à toute la famille et qui, en plus, se déclinent à l'infini, on prépare un souper délicieux en moins de deux!

Pain de viande CLASSIQUE

6 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 1 h

1/3 t + 3 c. à tab	ketchup	125 ml
2	œufs	2
2 c. à tab	sauce Worcestershire	30 ml
2 c. à tab	raifort en crème	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
3/4 lb	bœuf haché maigre	375 g
3/4 lb	dindon haché maigre	375 g
1/2 t	oignon coupé en dés	125 ml
1/2 t	poivron vert coupé en dés	125 ml
1/2 t	flocons d'avoine	125 ml
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2

1 Dans un grand bol, mélanger 1/3 t (80 ml) du ketchup, les œufs, la sauce Worcestershire, le raifort, le sel et le poivre. Ajouter le bœuf et le dindon hachés, l'oignon, le poivron, les flocons d'avoine, le persil et l'ail et bien mélanger.

2 Étendre la préparation de viande dans un moule à pain de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm), légèrement huilé (**photo a**). Couvrir le dessus du pain de viande du reste du ketchup (**photo b**). Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré au centre du pain indique 160 °F (71 °C). Laisser reposer pendant 15 minutes avant de servir.

PAR PORTION: ☐ cal.: 270 ☐ prot.: 25 g ☐ m.g.: 12 g (4 g sat.) ☐ chol.: 136 mg ☐ gluc.: 14 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 640 mg.



a



b

VARIANTES GOURMANDES

☐ Remplacer le bœuf et le dindon hachés par d'autres mélanges de viande: bœuf et porc, bœuf et veau, veau et porc.
☐ À la place du poivron vert en dés, utiliser un autre légume coupé en dés ou râpé: carotte, courgette.
☐ Remplacer les flocons d'avoine par de la chapelure nature ou assaisonnée.



Frittata
AUX LÉGUMES RÔTIS

4 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 25 min

1	**poivron rouge coupé en gros dés**	1
1	**poivron vert coupé en gros dés**	1
1	**courgette coupée en tranches**	1
2 c. à thé	**huile d'olive**	10 ml
1/2 c. à thé	**sel**	2 ml
1/2 c. à thé	**poivre noir du moulin**	2 ml
1/2 c. à thé	**mélange de fines herbes séchées à l'italienne**	2 ml
1	**petit oignon, haché**	1
1/2 t	**champignons coupés en tranches**	125 ml
6	**œufs**	6
1/2 t	**parmesan râpé**	125 ml

1 Dans un bol, mélanger les poivrons rouge et vert, la courgette, la moitié de l'huile, du sel et du poivre et les fines herbes séchées. Étendre les légumes sur une plaque de cuisson et cuire sous le gril préchauffé du four, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. (Vous pouvez préparer les légumes rôtis à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

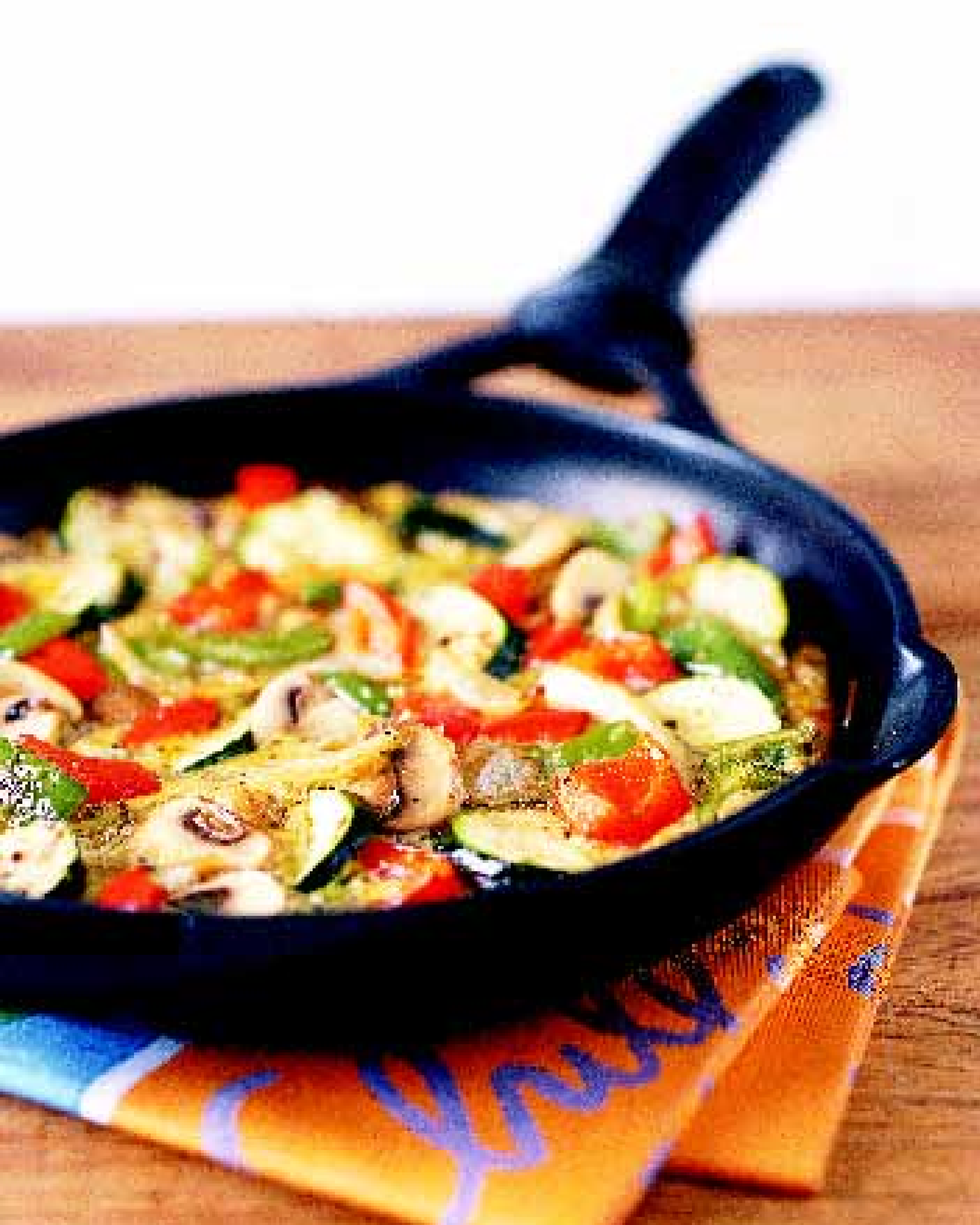
2 Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et les champignons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli et que le liquide des champignons se soit évaporé.

3 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'une fourchette, battre les œufs avec le fromage et le reste du sel et du poivre. Verser la préparation d'œufs battus dans le poêlon en brassant pour bien la mélanger. Parsemer des légumes rôtis. Réduire à feu doux, couvrir et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la frittata ait pris et que le dessous soit doré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 215 ☐ prot.: 16 g ☐ m.g.: 14 g (5 g sat.) ☐ chol.: 330 mg ☐ gluc.: 8 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 595 mg.

VARIANTES GOURMANDES

☐ **Utiliser d'autres légumes: aubergine, asperges, poivron orange ou jaune.**
☐ **Varier les fromages: cheddar fort, gruyère, emmenthal, jarlsberg.**
☐ **Varier les fines herbes: herbes de Provence, thym, basilic.**



Potage au brocoli

4 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 22 min

1 c. à tab	beurre	15 ml
1	oignon haché	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1	pomme de terre pelée, coupée en dés	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
4 t	bouillon de légumes	1 L
3 t	brocoli frais, haché	750 ml
4	tranches de pain baguette	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/4 c. à thé	gros sel	1 ml
2 c. à tab	yogourt nature	30 ml

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, la pomme de terre, le sel, le poivre et le thym et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Ajouter le brocoli et laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2 Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire la préparation de brocoli en purée lisse, en plusieurs fois (pour une texture encore plus lisse, passer le potage dans une passoire fine placée sur un bol). Badigeonner les tranches de pain baguette de l'huile et les parsemer du gros sel. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.

3 Au moment de servir, garnir chaque portion de potage d'une cuillerée du yogourt. Servir avec les croûtons.

PAR PORTION: ☐ cal.: 152 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 7 g (2 g sat.) ☐ chol.: 10 mg ☐ gluc.: 20 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 1 294 mg.

VARIANTE GOURMANDE

Remplacer le brocoli par un autre légume, au choix: poireaux, épinards, chou-fleur, courgettes, carottes, courge.



Haricots verts
AU CITRON

8 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 5 à 10 min

1 1/2 lb	haricots verts parés	750 g
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
3	échalotes françaises coupées en quartiers	3
6	gousses d'ail coupées en tranches fines	6
1 c. à tab	zeste de citron râpé finement	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
	quartiers de citron (facultatif)	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots verts de 2 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants. Égoutter les haricots et les passer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau et réserver.

2 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et commencent à dorer. Ajouter les haricots réservés et poursuivre la cuisson, en brassant délicatement pour bien les enrober, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le zeste de citron, le sel et le poivre et mélanger. Servir avec des quartiers de citron, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 80 ☐ prot.: 2 g ☐ m.g.: 5 g (1 g sat.) ☐ chol.: aucun ☐ gluc.: 9 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 152 mg.

VARIANTES GOURMANDES

Pour rehausser la saveur des légumes sautés ou vapeur, remplacer le zeste de citron par du zeste d'orange, de l'ail haché finement, des tomates séchées hachées, du pesto au basilic ou aux tomates séchées, des herbes salées ou du parmesan râpé.



Filet de saumon

GARNI D'ÉPINARDS ET DE FROMAGE À LA CRÈME

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 10 à 15 min

1	filet de saumon avec la peau (environ 20 oz/625 g)	1
1/2	paquet d'épinards frais, parés (la moitié d'un sac de 10 oz/284 g)	1/2
1/2 t	fromage à la crème ramolli	125 ml
1/2 t	chapelure nature	125 ml
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml
1/4 t	parmesan fraîchement râpé	60 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Nous vous proposons une technique toute simple pour garnir le filet de la préparation de fromage et d'épinards. Il suffit ensuite de le parsemer d'un mélange de chapelure et de parmesan, puis de le glisser au four. À servir avec des pommes de terre grelots rôties au four (voir recette, à droite).

1 Rincer le filet de saumon, bien l'éponger à l'aide d'essuie-tout et le mettre sur une surface de travail, le côté peau dessous. À l'aide d'un long couteau bien aiguisé (sinon la chair se déchirera), couper le filet de saumon en quatre morceaux de 2 à 2 1/2 po (5 à 6 cm) de largeur. Au centre de chaque morceau de saumon, faire une incision d'environ 2 1/2 po (6 cm) de longueur et de 3/4 po (2 cm) de profondeur (**photo a**). Réserver.

2 Dans un grand poêlon contenant environ 1/2 po (1 cm) d'eau bouillante, mettre les épinards. Couvrir et cuire pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Égoutter les épinards dans une passoire fine et les presser à l'aide d'une cuillère de manière à en extraire le maximum de liquide (**photo b**). Hacher finement les épinards égouttés. Dans un bol, mélanger les épinards et le fromage à la crème. Saler et poivrer.

3 Répartir la garniture aux épinards sur les morceaux de saumon réservés de manière à remplir les incisions (**photo c**). Saler et poivrer. Déposer les morceaux de saumon côte à côte dans un plat allant au four huilé, le côté peau dessous. Dans un petit bol, mélanger la chapelure, le beurre et le parmesan. Parsemer uniformément le saumon du mélange de chapelure (**photo d**). Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

PAR PORTION: ☐ cal.: 565 ☐ prot.: 39 g ☐ m.g.: 39 g (15 g sat.) ☐ chol.: 140 mg ☐ gluc.: 12 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 485 mg.

VARIANTES GOURMANDES

☐ Remplacer le fromage à la crème nature par une version aux fines herbes, à l'oignon ou à l'ail, ou encore par du fromage de chèvre nature ou aromatisé.

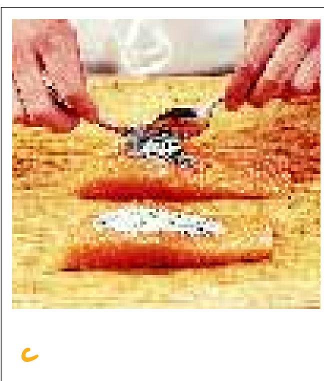
☐ Au lieu des épinards, opter pour de la roquette, du cresson ou des feuilles de basilic; ne pas cuire ces verdures, mais les hacher finement avant de les mélanger au fromage.



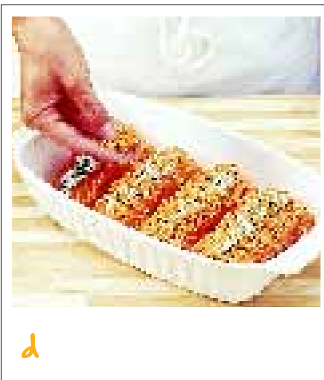
a



b



c



d

En accompagnement

PETITES POMMES DE TERRE RÔTIES AU FOUR

4 portions

Pour compléter les repas de semaine (poisson, poulet, bœuf, etc.), les petites pommes de terre rôties au four sont parfaites. Et pas si longues à préparer si on choisit les plus petites (de type grelot) et qu'on les met au four avant de cuisiner le plat principal. Voici comment procéder. Brosser 1 1/2 lb (750 g) de petites pommes de terre nouvelles (couper les plus grosses en deux) et les mettre dans un bol. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée et 1 c. à thé (5 ml) d'herbes séchées au choix (basilic, romarin, thym, etc.), et mélanger pour bien les enrober. Étendre les pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les remuer à la mi-cuisson).

Quesadillas
AU POULET

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 10 min

1 c. à tab	beurre	15 ml
1 t	champignons coupés en tranches	250 ml
2 t	poulet cuit, coupé en lanières	500 ml
4	grandes tortillas de farine blanche	4
2 t	épinards déchiquetés	500 ml
2 t	fromage Monterey Jack ou cheddar râpé	500 ml
	salsa (facultatif)	
	guacamole (facultatif)	

1 Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le liquide se soit évaporé. Retirer les champignons du poêlon et réserver.

2 Répartir le poulet sur la moitié inférieure de chaque tortilla. Garnir des épinards et des champignons sautés réservés et parsemer du fromage. Replier les tortillas sur la garniture. Dans le poêlon, cuire les tortillas à feu moyen pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que le fromage ait fondu. Servir avec de la salsa et du guacamole, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 575 ☐ prot.: 42 g ☐ m.g.: 28 g (15 g sat.) ☐ chol.: 115 mg ☐ gluc.: 37 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 835 mg.

VARIANTES GOURMANDES

☐ On ajoute les légumes qu'on a au frigo: courgettes, poivrons, aubergines, avocat, etc.
☐ On opte pour un autre fromage: provolone, mozzarella, colby, etc.
☐ On remplace le poulet par environ 1/2 lb (250 g) de bœuf haché cuit.
☐ On omet le poulet et on garnit les tortillas de légumineuses entières ou réduites en purée (haricots noirs, rouges ou blancs, pois chiches, etc.). On peut aussi mélanger du poulet ou du bœuf haché cuits avec la même quantité de légumineuses.



Soupe aux légumes
ET AUX PÂTES

6 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 12 à 15 min

3	carottes	3
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
6	gousses d'ail hachées finement	6
1 t	oignons hachés	250 ml
1 t	céleri coupé en tranches fines	250 ml
4 t	bouillon de poulet réduit en sel	1 L
4 t	eau	1 L
1 1/2 t	anneaux ou autres pâtes courtes	375 ml
1/4 t	parmesan râpé finement	60 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

Cette soupe est parfaite pour dépanner quand les idées nous manquent: ses ingrédients sont des essentiels du frigo et du garde-manger, et elle se fait en un tournemain!

1 Peler les carottes et les râper grossièrement (vous devriez en obtenir 1 1/2 t/375 ml) (**photo a**). Dans une grande cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire pendant 15 secondes. Ajouter les carottes râpées, les oignons et le céleri et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Ajouter le bouillon de poulet et l'eau et porter à ébullition. Ajouter les pâtes (**photo b**) et poursuivre la cuisson à découvert de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

3 Au moment de servir, parsemer chaque portion de soupe du fromage et garnir du persil.

PAR PORTION: ☐ cal.: 172 ☐ prot.: 8 g ☐ m.g.: 4 g (aucun sat.) ☐ chol.: 2 mg ☐ gluc.: 28 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 454 mg.



a



b

VARIANTES GOURMANDES

☐ Varier les légumes: petits pois, petits bouquets de brocoli, courgettes coupées en dés.
☐ Au lieu du bouillon de poulet, utiliser du bouillon de légumes.
☐ Remplacer les anneaux par des spaghettis ou des vermicelles brisés en morceaux.



Croquettes de thon
À LA CORIANDRE

4 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 8 min

20	craquelins (de type biscuits soda)	20
3	boîtes de thon conservé dans l'eau, égoutté (170 g chacune)	3
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	œuf battu	1
1/3 t	mayonnaise légère	80 ml
2 c. à tab	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	30 ml
2 c. à tab	relish	30 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml

1 Au robot culinaire ou dans un sac de plastique, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réduire les craquelins en chapelure grossière et la mettre dans un bol. Ajouter le thon, l'oignon, l'ail, l'œuf, la mayonnaise, la coriandre, la relish, le jus de citron, le sel et le poivre, et mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation de thon en huit croquettes d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les croquettes à l'avance et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les croquettes et cuire environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

PAR PORTION: ☐ cal.: 345 ☐ prot.: 35 g ☐ m.g.: 14 g (2 g sat.) ☐ chol.: 95 mg ☐ gluc.: 19 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 945 mg.

VARIANTES GOURMANDES

☐ **Choisir une autre variété de craquelins (aux légumes ou de type Melba), ou utiliser tout simplement de la chapelure nature ou assaisonnée.**
☐ **Remplacer le thon par la même quantité de saumon en conserve et la coriandre par de l'aneth.**



Escalopes de poulet
À LA DIJONNAISE

4 PORTIONS
Préparation: 5 min
Cuisson: 8 à 10 min

4	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 1 lb/500 g en tout)	4
1/4 t	farine	60 ml
1 c. à tab	huile végétale (environ)	15 ml
1 c. à tab	beurre (environ)	15 ml
2	échalotes françaises hachées finement (facultatif)	2
1/4 t	vin blanc sec	60 ml
1/4 t	bouillon de poulet	60 ml
2 c. à tab	moutarde à l'ancienne ou moutarde de Dijon	30 ml
1/2 t	crème à 35 % ou à 15 % de type champêtre	125 ml
1 c. à thé	thym frais, haché finement	5 ml
	ou	
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Pour gagner du temps, on peut se procurer des escalopes de poulet prêtes à cuire. Accompagner de nouilles aux œufs larges ou d'un autre type de pâtes et de haricots verts vapeur. Et le tour est joué!

1 Sur une surface de travail, mettre les poitrines de poulet côte à côte entre deux pellicules de plastique. À l'aide d'un maillet, d'un poêlon en fonte ou d'un rouleau à pâtisserie, aplatir les poitrines de poulet à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (**photo a**). (Ou encore, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les poitrines de poulet en deux horizontalement, **photo b**.) Mettre la farine dans un plat peu profond. Saler, poivrer et mélanger. Passer les escalopes dans le mélange de farine en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

2 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les escalopes et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur. Mettre le poulet dans un plat et réserver au chaud.

3 Si désiré, dans le poêlon, ajouter les échalotes (au besoin, ajouter un peu d'huile et de beurre) et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Verser aussitôt le vin blanc et le bouillon de poulet en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules (**photo c**). Incorporer la moutarde et la crème et laisser mijoter pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (**photo d**). Ajouter le thym et mélanger.

4 Remettre les escalopes réservées dans le poêlon et les retourner pour bien les enrober de la sauce.

PAR PORTION: ☐ cal.: 305 ☐ prot.: 34 g ☐ m.g.: 13 g (6 g sat.) ☐ chol.: 110 mg ☐ gluc.: 8 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 345 mg.

VARIANTES GOURMANDES

☐ Cette sauce dijonnaise est tout aussi délicieuse avec du porc ou du veau.
☐ Une fois qu'on sait comment réaliser une sauce au poêlon (voir page 206), on peut la parfumer autrement, par exemple en remplaçant le vin blanc par du jus de pomme (dans ce cas, on omet la moutarde).



a



b



c



d

Sauce marinara
CLASSIQUE

6 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 37 à 47 min

3 lb	**tomates italiennes**	1,5 kg
	ou	
2	**boîtes de tomates italiennes, hachées (28 oz/796 ml chacune)**	2
1/4 t	**huile d'olive**	60 ml
4 à 6	**gousses d'ail hachées finement**	4 à 6
1/2 c. à thé	**sel**	2 ml
1/2 c. à thé	**poivre noir du moulin**	2 ml
1/3 t	**basilic frais, haché**	80 ml

Voici la vraie sauce tomate de base, à laquelle on peut ajouter les ingrédients de notre choix pour la transformer de mille et une façons. Si on utilise des tomates en boîte, on passe tout de suite à l'étape 2 en diminuant le temps de cuisson de moitié et en ajoutant une pincée de sucre pour réduire l'acidité.

1 Retirer le pédoncule des tomates. Avec la pointe d'un couteau, faire une incision en croix à la base de chacune. Dans une grande casserole d'eau bouillante, blanchir les tomates de 30 à 60 secondes. Les retirer de la casserole et les plonger aussitôt dans un bol d'eau glacée (**photo a**). Peler les tomates, les épépiner et les hacher grossièrement (vous devriez en obtenir environ 4 t/1 L en tout).

2 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute. Ajouter les tomates, le sel et le poivre et mélanger. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter à découvert, en brassant de temps à autre, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (**photo b**). Ajouter le basilic et mélanger. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

PAR PORTION: ☐ cal.: 124 ☐ prot.: 2 g ☐ m.g.: 9 g (1 g sat.) ☐ chol.: aucun ☐ gluc.: 10 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 206 mg.



a



b

VARIANTES GOURMANDES

Sauce puttanesca ☐ Ajouter des câpres et des filets d'anchois rincés et hachés finement.
Sauce arrabbiata ☐ Ajouter des flocons de piment fort (environ 1 c. à thé/5 ml ou au goût).
☐ Si on a un reste de légumes au frigo, on l'ajoute!



Pâtés de bœuf
À L'ITALIENNE

4 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 12 min

1	œuf	1
1/4 t	chapelure nature	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	eau	30 ml
2 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	10 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 lb	bœuf haché maigre	500 g
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
2	tomates hachées	2
1/2	poivron vert haché	1/2
1	petit oignon, haché	1
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/2 t	fromage provolone ou mozzarella fraîchement râpé	125 ml

Ces pâtés de bœuf sont parfaits avec du riz ou des pommes de terre en purée ou bouillies. Pour un repas nourrissant, les accompagner d'une salade de verdures mélangées ou d'un légume vert.

1 Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger l'œuf, la chapelure, l'ail, l'eau, le mélange de fines herbes et la moitié du sel et du poivre. Ajouter le bœuf haché et mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation de bœuf haché en quatre pâtés de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.

2 Dans un poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les pâtés de bœuf et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner les pâtés et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

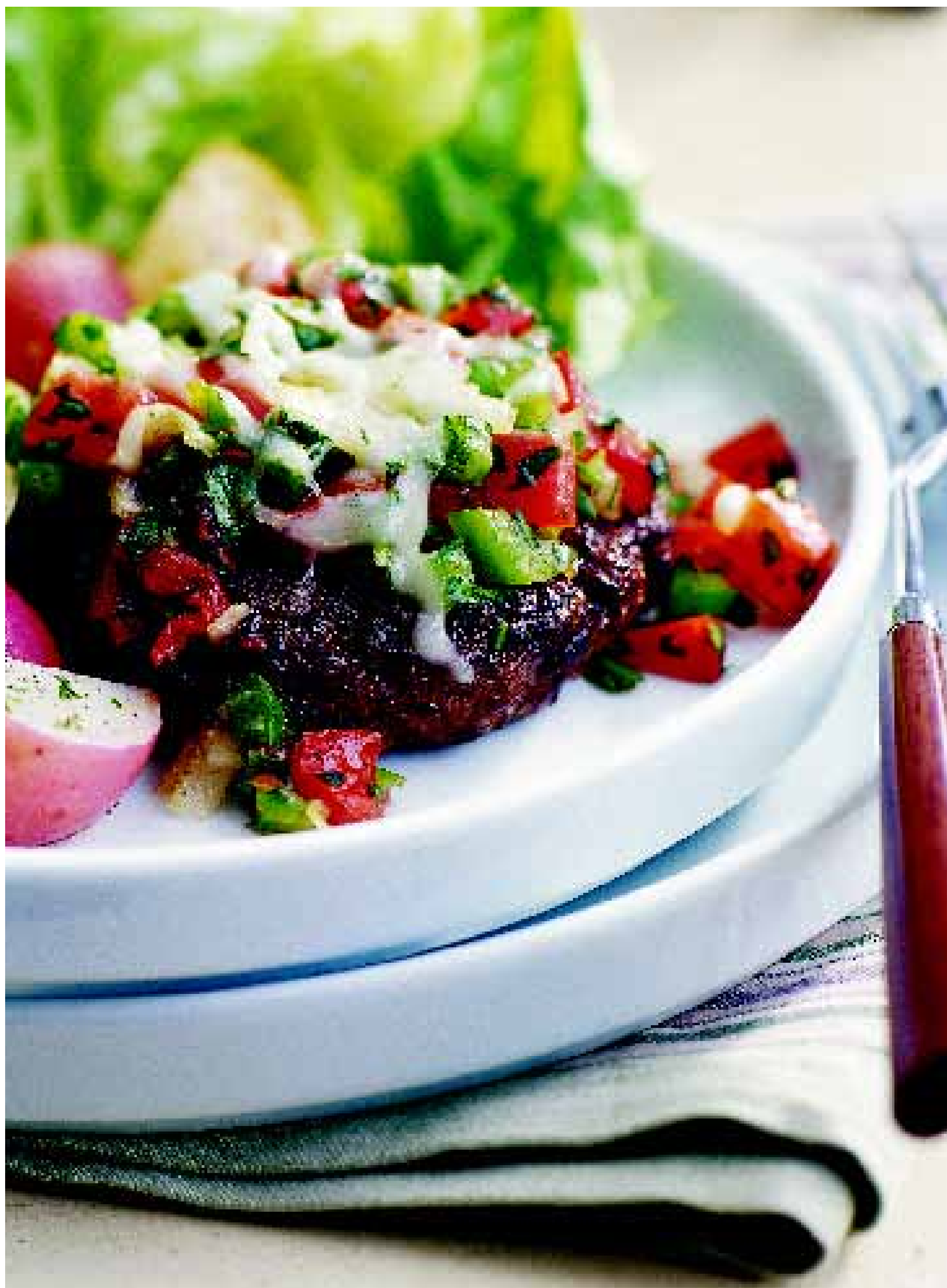
3 Entre-temps, dans un autre bol, mélanger les tomates, le poivron, l'oignon, le persil et le reste du sel et du poivre jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À l'aide d'une cuillère, étendre uniformément la garniture aux tomates sur le dessus des pâtés de bœuf. Parsemer du fromage.

4 Cuire sous le gril préchauffé du four, à 4 po (10 cm) de la source de chaleur, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer et que les pâtés aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

PAR PORTION: ☐ cal.: 305 ☐ prot.: 29 g ☐ m.g.: 16 g (6 g sat.) ☐ chol.: 125 mg ☐ gluc.: 11 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 515 mg.

VARIANTES GOURMANDES

Cette garniture de légumes gratinée donne une nouvelle personnalité à notre habituelle galette de bœuf haché. Voici d'autres suggestions appétissantes.
☐ On ajoute des champignons, des courgettes ou d'autres légumes.
☐ On essaie d'autres fromages: pourquoi pas du parmesan ou de l'asiago?



Poitrines de poulet AMANDINE

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 14 min

3/4 t	**chapelure nature**	180 ml
2	**œufs**	2
2 c. à thé	**eau**	10 ml
1 1/2 t	**amandes en tranches**	375 ml
4	**poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)**	4
2 c. à tab	**beurre**	30 ml
2 c. à tab	**huile végétale**	30 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un plat peu profond, mettre la chapelure. Saler, poivrer et mélanger. Dans un autre plat peu profond, à l'aide d'une fourchette, battre légèrement les œufs et l'eau. Dans un troisième plat peu profond, mettre les amandes.

2 À l'aide d'une pince, tremper les poitrines de poulet, une à la fois, dans le mélange d'œufs, les laisser égoutter légèrement, puis les passer dans le mélange de chapelure en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent). Tremper de nouveau les poitrines de poulet dans le mélange d'œufs, les laisser égoutter légèrement, puis les passer dans les amandes en les retournant pour bien les enrober (au besoin, presser les amandes avec les doigts pour les faire adhérer) (**photo a**).

3 Dans un grand poêlon allant au four, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen. Ajouter les poitrines de poulet et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur un côté. Retourner délicatement les poitrines de poulet et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur l'autre côté (**photo b**).

4 Mettre le poêlon au four préchauffé à 400 °F (200 °C) et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

PAR PORTION: ☐ cal.: 660 ☐ prot.: 62 g ☐ m.g.: 36 g (8 g sat.) ☐ chol.: 250 mg ☐ gluc.: 22 g ☐ fibres: 5 g ☐ sodium: 370 mg.



a



b

VARIANTES GOURMANDES

☐ Remplacer les amandes en tranches par des noix hachées (pacanes, pistaches, noix de Grenoble, etc.).

☐ Au lieu d'utiliser de la chapelure nature, écraser finement des craquelins de saveurs variées (biscuits soda, craquelins aux légumes, etc.), des céréales (flocons de maïs de type Corn Flakes) ou, une fois n'est pas coutume, des croustilles nature ou barbecue.



c



d

LES MEILLEURES FRITES MAISON!

Pour préparer nos frites, nous avons utilisé la méthode au poêlon, à froid, avec de l'huile d'olive. Les avantages: elle ne requiert pas de friteuse et elle est plus sécuritaire (moins de risque d'éclaboussures d'huile bouillante). En plus, les frites sont tellement meilleures! Pour quatre portions, prévoir environ 2 1/2 lb (1,25 kg) de pommes de terre (environ 6 grosses pommes de terre). Les meilleures variétés pour la friture sont les Idaho, les Yukon Gold, les Kennebec, les Russet et les Chieftain. Voici comment procéder.

☐ Les peler et les couper à la grosseur désirée. Les mettre dans un grand bol, les couvrir d'eau froide et les laisser tremper environ 30 minutes. Égoutter les pommes de terre, les mettre dans un linge et bien les éponger (photo c).

☐ Mettre les pommes de terre dans un grand poêlon et les couvrir d'huile d'olive (photo d). Porter à ébullition à feu moyen-vif, réduire à feu moyen et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les frites soient tendres et dorées (les surveiller de près et les retourner à l'aide d'une écumoire quand elles sont dorées sur un côté). Étendre les frites au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée d'essuie-tout. Laisser égoutter et réserver au chaud jusqu'au moment de servir.

☐ Si désiré, parsemer les frites de gros sel de mer légèrement broyé (pour leur donner une texture croquante irrésistible) et de fines herbes fraîches, hachées finement, ou séchées (persil, thym, romarin, ciboulette).

☐ Accompagner d'une petite mayonnaise maison ou du commerce aromatisée avec des épices (cari, assaisonnement au chili, coriandre moulue, etc.) ou des fines herbes (estragon, basilic, etc.), ou encore additionnée de moutarde de Dijon, d'ail haché, de poivron rouge grillé, etc.

TOP 10 RECETTES SAUVE-LA-VIE POUR RECEVOIR

La visite débarque à l'improviste? Pas de panique! Voici une série de recettes rapides à préparer à partir d'ingrédients faciles à trouver à l'épicerie du coin et qui feront sensation auprès de nos invités.

Miam, des pâtes!

Linguine sauce crémeuse

AU POULET, AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOIX

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 15 min

2 t	**champignons shiitake frais ou petits champignons blancs, les pieds enlevés**	500 ml
1 lb	**poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés**	500 g
2 c. à tab	**huile d'olive**	30 ml
2 c. à tab	**beurre**	30 ml
1	**échalote française hachée**	1
2	**gousses d'ail hachées**	2
1/4 t	**jus d'orange**	60 ml
1 c. à tab	**moutarde à l'ancienne**	15 ml
2 t	**crème à 35 % à cuisson**	500 ml
1 c. à tab	**zeste d'orange râpé finement (facultatif)**	15 ml
12 oz	**linguine, spaghettis ou autres pâtes longues**	375 g
1/4 t	**noix de Grenoble (ou pacanes, ou pignons) coupées en morceaux et grillées**	60 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les champignons en tranches (**photo a**). Couper les poitrines de poulet en lanières d'environ 3 po x 1/2 po (8 cm x 1 cm), dans le sens contraire des fibres de la viande (**photo b**).

2 Dans un grand poêlon, chauffer 1/2 c. à tab (7 ml) de l'huile et 1/2 c. à tab (7 ml) du beurre à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Saler et poivrer. Retirer le poulet du poêlon et réserver. Dans le poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile et 1 c. à tab (15 ml) du reste du beurre. Ajouter les champignons et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer les champignons du poêlon et réserver.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile et du beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote et l'ail et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le jus d'orange et cuire en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Ajouter la moutarde, la crème et le zeste d'orange, si désiré, et mélanger. Remettre le poulet et les champignons réservés dans le poêlon et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (**photo c**).

4 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce au poulet et aux champignons et mélanger pour bien enrober les pâtes (**photo d**).

5 Au moment de servir, répartir les pâtes dans les assiettes. Parsemer chaque portion des noix.

PAR PORTION: ☐ cal.: 1 095 ☐ prot.: 50 g ☐ m.g.: 65 g (33 g sat.) ☐ chol.: 260 mg ☐ gluc.: 79 g ☐ fibres: 4 g ☐ sodium: 295 mg.



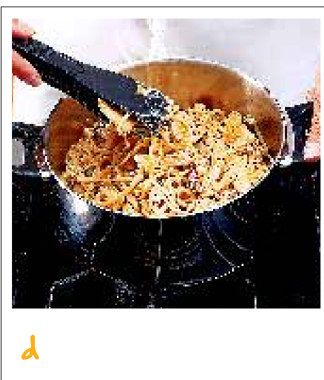
a



b



c



d

CHAMPIGNONS SHIITAKE?

D'origine asiatique, ce champignon brun foncé en forme de parapluie est très aromatique. Sa texture rappelle celle de la viande. Son pied, souvent coriace, doit être enlevé. On le trouve frais dans certains supermarchés et dans les fruiteries. On peut également se procurer des shiitake séchés dans les épiceries asiatiques; avant de les ajouter à la recette, il faut alors les faire tremper une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante et bien les égoutter.

Le poulet, pour plaire à tous

Poitrines de poulet
À L'ÉRABLE ET AUX POIRES

6 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 19 à 24 min

1 1/2 c. à tab	**moutarde à l'ancienne**	22 ml
1/4 t	**sirop d'érable**	60 ml
1 1/2 c. à tab	**huile d'olive**	22 ml
1 c. à tab	**estragon frais, haché**	15 ml
	ou	
1 c. à thé	**estragon séché**	5 ml
3	**poires (de type Bosc) coupées en 6 tranches chacune**	3
6	**poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 2 lb/1 kg en tout)**	6
1 1/2 t	**bouillon de poulet**	375 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le sirop d'érable, l'huile et l'estragon. Saler et poivrer. Badigeonner les tranches de poires d'un peu du mélange de moutarde et les déposer sur une plaque de cuisson, trois à la fois, en les faisant se chevaucher légèrement. Réserver.

2 Dans un bol, verser le reste du mélange de moutarde. Ajouter les poitrines de poulet et mélanger pour bien les enrober. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, cuire le poulet à feu moyen de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré (le retourner à la mi-cuisson). Déposer le poulet sur les lits de poires réservés et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

3 Entre-temps, verser le bouillon de poulet dans le poêlon en raclant le fond à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Cuire à feu moyen de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit environ du tiers.

4 Au moment de servir, répartir les lits de poires et les poitrines de poulet dans les assiettes et arroser d'un peu de sauce.

PAR PORTION: ☐ cal.: 400 ☐ prot.: 56 g ☐ m.g.: 8 g (2 g sat.) ☐ chol.: 140 mg ☐ gluc.: 25 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 260 mg.



Divins fruits de mer

Pétoncles sautés

SAUCE AUX ÉCHALOTES ET AU VIN BLANC

4 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 7 à 12 min

20 à 24	**gros pétoncles, frais ou surgelés, décongelés (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)**	20 à 24
1 c. à tab	**huile d'olive**	15 ml
1 c. à tab + 1/2 c. à tab	**beurre**	22 ml
2	**échalotes françaises hachées finement**	2
1/2 t	**vin blanc sec**	125 ml
1 c. à tab	**vinaigre balsamique**	15 ml
2 c. à tab	**aneth frais, haché**	30 ml
1 c. à tab	**zeste de citron râpé**	15 ml
	sel et poivre noir du moulin	

1 Rincer les pétoncles et bien les éponger à l'aide d'un linge propre. Retirer le petit muscle qui se trouve sur le côté du pétoncle. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen-vif. Mettre environ la moitié des pétoncles côte à côte dans le poêlon et cuire de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté (**photo a**). Retirer les pétoncles du poêlon et réserver au chaud. Cuire le reste des pétoncles de la même manière.

2 Dans le poêlon, ajouter le reste du beurre et réduire à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Verser le vin blanc en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois et laisser réduire pendant 1 minute. Ajouter le vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié (**photo b**). Ajouter l'aneth et le zeste de citron et mélanger. Saler et poivrer.

3 Au moment de servir, répartir les pétoncles réservés dans les assiettes et napper de la sauce.

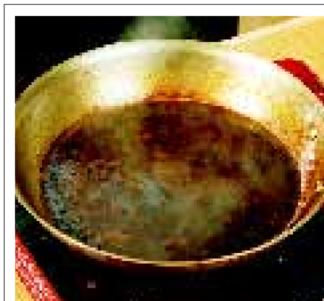
PAR PORTION: ☐ cal.: 245 ☐ prot.: 32 g ☐ m.g.: 9 g (3 g sat.) ☐ chol.: 75 mg ☐ gluc.: 7 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 370 mg.

DES PÉTONCLES PARFAITS!

À l'achat, privilégier les pétoncles frais ou surgelés individuellement. Préférer les emballages sous vide ou choisir des sacs exempts de cristaux de glace. Éviter les pétoncles qui présentent des taches blanchâtres, un signe de dessèchement ou de brûlures de congélation. Les gros pétoncles sont plus chers mais plus avantageux, car ils réduisent moins en cuisant (les petits pétoncles peuvent perdre jusqu'à 43 % de leur poids pendant la décongélation et la cuisson).



a



b

En accompagnement

PURÉE DE FENOUIL ET DE POMMES DE TERRE

4 portions

À l'aide d'un couteau, retirer une tranche à la base d'un bulbe de fenouil et couper les tiges à environ 1 po (2,5 cm) du bulbe. Couper le bulbe en quatre sur la longueur et retirer le coeur. Couper le fenouil et 2 grosses pommes de terre en gros cubes et les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter. Ajouter 2 c. à tab (30 ml) de beurre et réduire en purée. Saler et poivrer.

Le porc, crémeux et savoureux

Médaillons de porc

SAUCE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS ET AU PESTO

4 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 12 à 16 min

2	filets de porc (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	2
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
3 t	champignons coupés en tranches	750 ml
1 c. à thé	thym frais, haché finement	5 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
1 t	crème à 15 %	250 ml
2 c. à tab	pesto au basilic maison ou du commerce	30 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Si les enfants ne sont pas friands des champignons, on peut très bien les omettre: les médaillons de porc en sauce seront tout aussi savoureux. Servir sur des pâtes longues (comme ici, des parpadelle) ou des nouilles aux œufs larges, et compléter le repas avec une belle petite salade de tomates cerises (voir recette, à droite).

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer le gras et la membrane qui recouvrent les filets de porc (**photo a**). Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les filets et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les filets de porc dans un plat peu profond allant au four et poursuivre la cuisson au four préchauffé à 300 °F (150 °C) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement rosés à l'intérieur.

2 Entre-temps, dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, les champignons et le thym, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Verser le vin blanc et cuire pendant 2 minutes en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules (**photo b**). Ajouter la crème, mélanger et laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Incorporer le pesto, saler et poivrer.

3 Retirer les filets de porc du four. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, les couper en tranches d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur (**photo c**), les mettre dans le poêlon et remuer pour bien les enrober de la sauce.

PAR PORTION: ☐ cal.: 455 ☐ prot.: 45 g ☐ m.g.: 26 g (10 g sat.) ☐ chol.: 150 mg ☐ gluc.: 9 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 210 mg.

PESTO MAISON

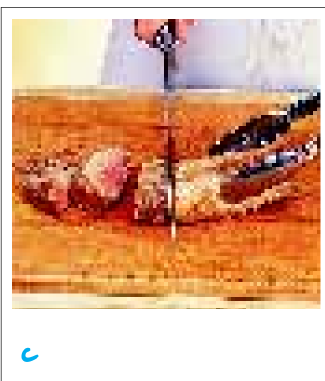
Pour une recette de pesto et la technique pour le préparer, voir page 194.



a



b



c

En accompagnement

SALADE DE TOMATES CERISES

4 portions

Une recette hyperfacile à garder sous la main pendant la saison des tomates. On peut préparer cette salade avant le plat principal pour donner le temps aux saveurs de bien se marier. Dans un bol, mélanger 2 t (500 ml) de tomates cerises coupées en deux, 2 c. à tab (30 ml) de tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées, 1 gousse d'ail hachée finement, 1 c. à tab (15 ml) de vinaigre de xérès, 1 c. à thé (5 ml) de thym frais, haché finement, et 3 c. à tab (45 ml) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Laisser reposer pendant au moins 15 minutes en brassant de temps à autre.

Du poisson sans façon

Filets de saumon
À LA THAÏLANDAISE

2 PORTIONS
Préparation: 10 min
Temps de marinade: 1 h
Repos: 20 min
Cuisson: 10 à 12 min

1 c. à thé	**cari**	5 ml
1/2 c. à thé	**piment de Cayenne**	2 ml
1/2 c. à thé	**coriandre moulue**	2 ml
2 c. à tab	**lait de coco**	30 ml
1 c. à thé	**gingembre frais, pelé et râpé**	5 ml
2	**gousses d'ail hachées finement**	2
1 c. à thé	**huile de sésame**	5 ml
1/3 t	**huile végétale**	80 ml
2 c. à thé	**sauce soja**	10 ml
2	**filets de saumon (8 à 10 oz/250 à 300 g en tout)**	2

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le cari, le piment de Cayenne, la coriandre, le lait de coco, le gingembre, l'ail, l'huile de sésame, l'huile végétale et la sauce soja. Mettre les filets de saumon dans un plat en verre peu profond et y verser la marinade. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure (retourner les filets de temps à autre).

2 Retirer les filets de saumon de la marinade (jeter la marinade) et les mettre sur une grille placée dans une assiette. Laisser égoutter pendant environ 20 minutes (retourner les filets une fois).

3 Mettre les filets de saumon sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.

PAR PORTION: ☐ cal.: 310 ☐ prot.: 31 g ☐ m.g.: 20 g (5 g sat.) ☐ chol.: 85 mg ☐ gluc.: traces ☐ fibres: aucune ☐ sodium: 245 mg.



Encore du poulet? Pourquoi pas!

Roulades de poulet

AU PROSCIUTTO, AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX TOMATES SÉCHÉES

6 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 25 à 30 min

6	grosses poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 2 lb/1 kg en tout)	6
6 oz	fromage de chèvre crémeux	180 g
6	fines tranches de prosciutto ou de jambon cuit	6
12	feuilles de basilic frais	12
6 à 8	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et coupées en lanières	6 à 8
1/2 t	farine	125 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
	sel et poivre noir du moulin	

Pour compléter ce festin, servir le poulet sur un lit d'orzo (petites pâtes qui ressemblent à des grains de riz) ou de riz. Accompagner d'asperges de saison cuites al dente et arrosées de notre vinaigrette préférée.

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer le filet des poitrines de poulet (réserver les filets pour un usage ultérieur). Couper les poitrines de poulet en deux horizontalement jusqu'à environ 1/2 po (1 cm) du bord (ne pas couper complètement) (**photo a**). Les ouvrir à la manière d'un livre et les mettre entre deux pellicules de plastique. À l'aide d'un maillet, les aplatir légèrement de manière à leur donner une épaisseur uniforme (**photo b**). Retirer la pellicule de plastique du dessus.

2 Diviser le fromage de chèvre en six portions et le façonner en petits rouleaux. Couvrir chaque poitrine de poulet d'une tranche de prosciutto, de 2 feuilles de basilic, d'un rouleau de fromage de chèvre, puis de lanières de tomates séchées. Saler et poivrer. Replier l'un des côtés longs des poitrines de poulet sur la garniture et rouler délicatement en serrant bien (**photo c**). Attacher les roulades de poulet avec de la ficelle à rôti à plusieurs endroits. Dans un plat peu profond, mettre la farine. Saler, poivrer et mélanger. Passer les roulades dans le mélange de farine en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent).

3 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les roulades de poulet, deux ou trois à la fois, et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés (les retourner souvent) (**photo d**). Retirer les roulades du poêlon et les mettre côte à côte dans un plat allant au four. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

4 Entre-temps, dégraisser le poêlon. Ajouter le vin blanc et porter à ébullition en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié.

5 Au moment de servir, mettre les roulades de poulet sur une planche à découper et retirer la ficelle. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les roulades en tranches sur le biais. Arroser chaque portion de la sauce.

PAR PORTION: ☐ cal.: 450 ☐ prot.: 64 g ☐ m.g.: 15 g (7 g sat.) ☐ chol.: 165 mg ☐ gluc.: 11 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 555 mg.



a



b



c



d

En accompagnement

LIT D'ORZO CITRONNÉ

6 portions

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire 1 1/4 t (310 ml) d'orzo (ou autres petites pâtes) jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter l'orzo et le mettre dans un grand bol. Ajouter 2 à 3 c. à tab (30 à 45 ml) d'huile d'olive, le zeste râpé de 1 citron et 1 c. à tab (15 ml) de thym frais. Saler, poivrer et bien mélanger.

Du bœuf autrement

Médaillons de bœuf

À LA ROQUETTE ET AU PARMESAN

6 PORTIONS
Préparation: 30 min
Cuisson: 23 à 32 min

4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
3 c. à tab	beurre	45 ml
3	oignons doux (de type Vidalia) ou oignons rouges coupés en tranches fines	3
6	médaillons de filet de bœuf (environ 5 oz/150 g chacun)	6
3 t	feuilles de roquette (*arugula*) miniatures, lavées et essorées	750 ml
3 c. à tab	persil italien frais, haché	45 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique	30 ml
3 oz	parmesan râpé en copeaux	90 g
	sel et poivre noir du moulin	

Marié à une huile d'olive et à du parmesan de qualité, un vinaigre balsamique artisanal vieilli une dizaine d'années donnera une touche légèrement sucrée à la salade de roquette.

1 Dans un grand poêlon à fond épais, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile et 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Retirer les oignons du poêlon et réserver au chaud. (Vous pouvez préparer les oignons caramélisés à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les médaillons de bœuf en deux dans l'épaisseur. Poivrer. Dans le poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile et 1 c. à tab (15 ml) du reste du beurre à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des médaillons et cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner à la mi-cuisson). Déposer les médaillons dans un plat allant au four. Cuire le reste des médaillons de la même manière avec 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile et le reste du beurre, puis les déposer dans le plat. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les médaillons soient encore légèrement saignants au centre, ou jusqu'au degré de cuisson désiré.

3 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger la roquette et le persil. Ajouter le reste de l'huile, le vinaigre balsamique et le parmesan et mélanger délicatement. Saler et poivrer.

4 Au moment de servir, déposer une tranche de médaillon dans chaque assiette. Garnir chacune d'un peu d'oignons caramélisés réservés et de salade de roquette, puis couvrir d'une autre tranche de médaillon. Garnir du reste des oignons et de la salade. Accompagner de tomates cerises sautées dans l'huile.

PAR PORTION: ☐ cal.: 420 ☐ prot.: 31 g ☐ m.g.: 26 g (10 g sat.) ☐ chol.: 85 mg ☐ gluc.: 15 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 450 mg.



Porc et pommes: un duo imbattable

Médaillons de porc poêlés

SAUCE CRÉMEUSE AUX POMMES

4 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 14 à 17 min

2	filets de porc parés (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)	2
1/2 t	farine	125 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
4	échalotes françaises hachées finement	4
2	pommes rouges (de type Cortland ou Gala) non pelées, coupées en quartiers	2
1 t	jus de pomme brut (à l'ancienne)	250 ml
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
1/2 t	crème à 35 %	125 ml
1 c. à thé	romarin frais, haché	5 ml
	ou	
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
	brins de romarin frais (facultatif)	
	sel et poivre noir du moulin	

Pour compléter ce régal de type bistro, nous vous suggérons une purée de pommes de terre et de chou-fleur qui se marie merveilleusement à la sauce aux pommes, et une petite salade verte.

1 Couper les filets de porc sur le biais en médaillons de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur (**photo a**). Mettre la farine dans un plat peu profond et y passer les médaillons en les retournant pour bien les enrober (secouer pour enlever l'excédent) (**photo b**). Réserver.

2 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du beurre et 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et les pommes et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient dorées (**photo c**). Mettre la préparation de pommes dans un plat allant au four.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste du beurre et de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les médaillons réservés et cuire pendant environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposer les médaillons dans le plat avec la préparation de pommes. Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les médaillons soient encore légèrement rosés à l'intérieur.

4 Entre-temps, verser le jus de pomme dans le poêlon et cuire à feu moyen, en raclant le fond à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Laisser bouillir de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit environ de moitié. Ajouter le bouillon de poulet, porter à ébullition et laisser réduire encore environ de moitié. Ajouter la crème et le romarin haché et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi (**photo d**). Ajouter la moutarde de Dijon, saler, poivrer et mélanger.

5 Au moment de servir, répartir les médaillons et la préparation de pommes dans les assiettes. Napper chaque portion de la sauce et garnir d'un brin de romarin, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 480 ☐ prot.: 28 g ☐ m.g.: 30 g (14 g sat.) ☐ chol.: 120 mg ☐ gluc.: 25 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 335 mg.



a



b



c



d

En accompagnement

PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DE CHOU-FLEUR

4 portions

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 4 pommes de terre (de type Idaho) coupées en cubes, 1 1/2 t (375 ml) de chou-fleur défait en bouquets et 2 gousses d'ail coupées en deux, le germe enlevé, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter et réduire en purée avec 1/4 t (60 ml) de crème à 35 % chaude et 2 c. à tab (30 ml) de beurre. Saler et poivrer.

Fondue au fromage
GARNITURE AUX ÉCHALOTES CARAMÉLISÉES

4 à 6 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 20 min

8	échalotes françaises pelées	8
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à thé	sucre	5 ml
1 1/2 t	vin blanc sec (environ)	375 ml
10 oz	gruyère râpé	300 g
10 oz	emmenthal râpé	300 g
5 oz	fromage Oka classique râpé	150 g
2 c. à tab	farine	30 ml
1/2 c. à thé	noix de muscade râpée	2 ml
1	pain baguette coupé en tranches	1
1	gousse d'ail pelée et coupée en deux	1
	sel et poivre noir du moulin	

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les échalotes en tranches très fines (**photo a**). Dans une casserole à fond épais, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Réduire à feu doux et parsemer les échalotes du sucre. Saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes soient caramélisées (**photo b**). Retirer la casserole du feu et réserver les échalotes dans un petit bol.

2 Augmenter à feu moyen-vif. Verser le vin blanc dans la casserole en raclant le fond à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Laisser bouillir pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le vin ait légèrement réduit. Retirer du feu et réserver.

3 Dans un bol, mélanger le gruyère, l'emmenthal et le fromage Oka. Parsemer de la farine et bien mélanger avec les doigts afin de la répartir uniformément (**photo c**). Dans la casserole, ajouter environ la moitié des échalotes caramélisées au vin réservé et mélanger. Ajouter le mélange de fromages, environ 1/2 t (125 ml) à la fois, et chauffer à feu moyen-doux, en brassant bien après chaque addition, jusqu'à ce qu'il ait complètement fondu et que la préparation soit homogène (**photo d**) (si la fondue est trop épaisse, ajouter un peu de vin). Ajouter la muscade, saler et poivrer.

4 Entre-temps, à l'aide d'un couteau dentelé, couper les tranches de pain baguette en cubes d'environ 1 po (2,5 cm) de côté, en prenant soin de garder un morceau de croûte sur chaque bouchée. Étaler les cubes de pain sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le pain ait légèrement séché.

5 Au moment de servir, frotter l'intérieur d'un caquelon à fondue des demi-gousses d'ail (les réserver pour un usage ultérieur). Verser la fondue dans le caquelon. Garnir du reste des échalotes caramélisées. Servir avec les cubes de pain.

PAR PORTION: ☐ cal.: 780 ☐ prot.: 44 g ☐ m.g.: 44 g (25 g sat.) ☐ chol.: 145 mg ☐ gluc.: 52 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 1 080 mg.



a



b



c



d

POUR ACCOMPAGNER LA FONDUE

À la recherche d'autres ingrédients pour tremper dans la fondue? Voici toute une panoplie de suggestions gourmandes qui feront délicieusement changement.

☐ **D'autres variétés de pains.** Au sésame, aux noix, aux noisettes, aux graines de tournesol et même aux raisins secs, en donnant la préférence à ceux de texture compacte, de type artisanal.

☐ **Croquants, les légumes!** Pommes de terre grelots non pelées et cuites à la vapeur, bouquets de brocoli ou de chou-fleur blanchis, petits champignons entiers, poivrons rouges coupés en cubes, petits oignons marinés.

☐ **Frais, frais, les fruits!** Raisins verts ou rouges, pommes ou poires coupées en cubes.

☐ **Les charcuteries fines.** Fines tranches de viande séchée (bœuf des Grisons), de jambon cru (prosciutto) ou de jambon cuit.

Un classique pour le brunch

Crêpes gratinées

AU JAMBON, AUX ASPERGES ET À LA RICOTTA

DONNE 12 CRÊPES.
Préparation: 35 min
Cuisson: 40 min

Pâte à crêpes

4	œufs	4
1 1/2 t	lait (environ)	375 ml
1 1/2 t	farine	375 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/3 t + 1 c. à tab	beurre fondu	95 ml

Sauce au vin blanc

1 t	vin blanc sec (de type chardonnay) ou cidre léger	250 ml
1	échalote française hachée finement	1
1/4 c. à thé	sucre	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de sel	1
3	jaunes d'œufs	3
1/4 t	beurre coupé en dés	60 ml

Garniture au jambon, aux asperges et à la ricotta

2 t	fromage ricotta	500 ml
1 t	gruyère râpé finement	250 ml
2 c. à tab	crème à 35 %	30 ml
4 c. à thé	ciboulette fraîche, hachée finement	20 ml
1 lb	jambon coupé en tranches fines	500 g
36 à 48	asperges fines, cuites	36 à 48
	brins de ciboulette fraîche	
	sel et poivre noir du moulin	

Préparation des crêpes

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs et le lait. Ajouter la farine et le sel et mélanger vigoureusement jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Incorporer 1/3 t (80 ml) du beurre fondu en fouettant (la pâte devrait avoir la consistance de la crème à 35 %; si elle est trop épaisse, ajouter un peu de lait).

2 Chauffer un poêlon à surface antiadhésive ou une poêle à crêpes de 8 po (20 cm) de diamètre à feu moyen et le badigeonner d'un peu du reste du beurre. Verser environ 1/4 t (60 ml) de la pâte à crêpes dans le poêlon en l'inclinant pour en couvrir uniformément le fond (**photo a**). Cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit doré. À l'aide d'une spatule, retourner la crêpe et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes. Glisser la crêpe dans une assiette. Cuire le reste de la pâte de la même manière (au besoin, chauffer le poêlon et le badigeonner de beurre fondu). (Vous pouvez préparer les crêpes à l'avance, les empiler dans une assiette au fur et à mesure en les séparant d'une feuille de papier ciré et les envelopper d'une pellicule de plastique. Elles se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.)

Préparation de la sauce

3 Dans une petite casserole, mélanger le vin blanc, l'échalote, le sucre, le poivre et le sel. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit à environ 3/4 t (180 ml). Dans une passoire fine placée sur un bol à l'épreuve de la chaleur, filtrer la préparation. Laisser refroidir.

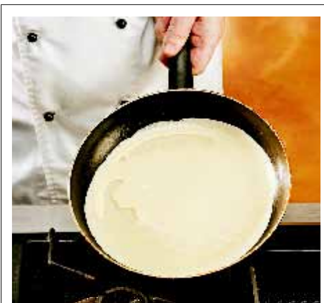
4 À l'aide d'un fouet, incorporer les jaunes d'œufs à la préparation de vin blanc refroidie. Placer le bol sur une casserole d'eau frémissante et cuire, en fouettant vigoureusement, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit pâle et qu'elle ait épaissi (**photo b**). Retirer la casserole du feu. À l'aide du fouet, incorporer le beurre.

Préparation de la garniture

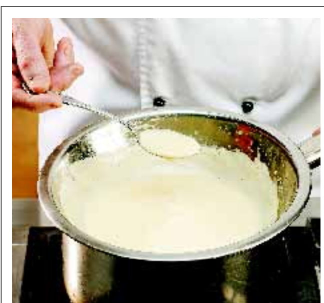
5 Dans un autre bol, mélanger le fromage ricotta, 2/3 t (160 ml) du gruyère, la crème et la ciboulette hachée. Saler et poivrer. Sur le côté le plus pâle de chaque crêpe, déposer 2 ou 3 tranches de jambon et 3 ou 4 asperges. Couvrir de 3 c. à tab (45 ml) du mélange à la ricotta (**photo c**) et de 1 c. à tab (15 ml) de la sauce. Replier les crêpes sur la garniture.

6 Déposer les crêpes farcies côte à côte dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm), beurré, ou dans des plats à gratin individuels. Napper les crêpes du reste de la sauce. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes. Parsemer du reste du gruyère et cuire sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit légèrement gratinée. Au moment de servir, garnir de brins de ciboulette.

PAR CRÊPE: ☐ cal.: 345 ☐ prot.: 21 g ☐ m.g.: 20 g (12 g sat.) ☐ chol.: 195 mg ☐ gluc.: 19 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 630 mg.



a



b



c

VARIANTES GOURMANDES

Voici des suggestions de garnitures pour réinventer ce classique.

Pâte à crêpes

☐ Ajouter à la pâte 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) de fines herbes fraîches (ciboulette ou persil), hachées très finement.

Fromage

☐ Dans le mélange de fromage ricotta, remplacer la ciboulette par la même quantité de basilic ou d'estragon frais, haché finement.

☐ À la place du mélange de fromage ricotta, ajouter à chaque crêpe 1 ou 2 tranches de fromage suisse (de type gruyère ou emmenthal), 2 à 3 tranches de brie ou un peu de fromage de chèvre crémeux.

Légumes

☐ Ajouter aux asperges une julienne de poivron rouge ou des champignons sautés.

☐ Ajouter à chaque crêpe 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) d'échalotes françaises ou d'oignons caramélisés.

Charcuterie

☐ Remplacer le jambon par environ 24 tranches de prosciutto.

Sauce

☐ Remplacer la sauce au vin blanc par une béchamel ou une sauce hollandaise.

TOP 20 MEILLEURS DESSERTS

25 ans de plaisirs sucrés, gourmands, décadents...

Gâteau aux bananes et au chocolat

GLACE AU CHOCOLAT

16 À 20 PORTIONS
Préparation: 35 min
Cuisson: 45 min

Gâteau aux bananes et au chocolat

3 t	farine	750 ml
1 1/2 c. à thé	poudre à pâte	7 ml
1 1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	7 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2 t	bananes mûres, écrasées (environ 4 bananes moyennes)	500 ml
2	œufs	2
4	blancs d'œufs	4
1/2 t	sucre	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/2 t	huile de canola	125 ml
8 oz	chocolat mi-amer haché grossièrement	250 g

Glace au chocolat

1/2 t	sucre glace	125 ml
1/2 t	poudre de cacao non sucrée	125 ml
1/2 t	lait	125 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 1/2 oz	chocolat mi-amer haché	45 g
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
3 c. à tab	noix de Grenoble ou pacanes grillées, hachées (facultatif)	45 ml

Préparation du gâteau

1 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les bananes, les œufs, les blancs d'œufs, le sucre, la cassonade et l'huile pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce qu'ils soient incorporés, sans plus. À l'aide d'une spatule, incorporer le chocolat en soulevant délicatement la masse. Verser la pâte dans un moule à cheminée (de type Bundt) d'une capacité de 10 t (2,5 L), légèrement huilé.

2 Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le gâteau sur la grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer le gâteau jusqu'à cette étape, le laisser refroidir, l'envelopper d'une pellicule de plastique et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Préparation de la glace

3 Dans une petite casserole, mélanger le sucre glace, la poudre de cacao, le lait et le beurre. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant sans arrêt. Cuire, en brassant, pendant 3 minutes. Retirer la casserole du feu. Ajouter le chocolat et la vanille et brasser jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Laisser refroidir pendant 10 minutes.

4 Déposer la grille avec le gâteau sur une plaque de cuisson. À l'aide d'une grosse cuillère, arroser le dessus du gâteau de la glace au chocolat (au besoin, récupérer la glace qui s'accumule sur la plaque et la verser sur le gâteau). Parsemer des noix, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 275 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 11 g (4 g sat.) ☐ chol.: 25 mg ☐ gluc.: 43 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 110 mg.



Une tranche de pain... gâteau?

Pain aux poires,
À L'ÉRABLE ET AUX PACANES

8 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 1 h

Pain aux poires et aux pacanes

1 3/4 t	farine	430 ml
1 1/2 c. à thé	poudre à pâte	7 ml
1/2 c. à thé	cardamome moulue	2 ml
1/2 c. à thé	muscade moulue	2 ml
1/4 c. à thé	clou de girofle moulu	1 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
6 c. à tab	beurre non salé ramolli	90 ml
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
1/4 t	sirop d'érable	60 ml
2	œufs	2
2	poires fermes (de type Bartlett), pelées, le cœur enlevé et hachées grossièrement	2
3/4 t	pacanes hachées finement	180 ml

Glace à l'érable

3/4 t	sucre glace	180 ml
2 c. à tab	sirop d'érable	30 ml
1 c. à tab	eau (environ)	15 ml

Préparation du pain

1 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cardamome, la muscade, le clou de girofle et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter la cassonade et le sirop d'érable et battre pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Ajouter les œufs un à un, en battant bien après chaque addition. Incorporer les ingrédients secs réservés jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À l'aide d'une spatule, incorporer les poires et 1/2 t (125 ml) des pacanes en soulevant délicatement la masse. Verser la pâte dans un moule à pain tapissé de papier d'aluminium ou beurré et fariné. Parsemer du reste des pacanes.

2 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que le dessus du pain soit doré et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre (si les noix dorent trop rapidement, couvrir le dessus du pain de papier d'aluminium, sans serrer). Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir pendant 15 minutes. Démouler le pain sur la grille et laisser refroidir complètement. Glisser une feuille de papier ciré sous la grille.

Préparation de la glace

3 Dans un petit bol, mélanger le sucre glace, le sirop d'érable et l'eau (au besoin, ajouter un peu d'eau pour obtenir une glace plus coulante). Mettre la glace dans un petit sac de plastique (de type Ziploc), fermer hermétiquement et couper l'un des coins. En pressant délicatement sur le sac, garnir le pain de la glace dans un mouvement de va-et-vient. (Vous pouvez préparer le pain à l'avance et le mettre dans un contenant hermétique. Il se conservera jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

PAR PORTION: ☐ cal.: 301 ☐ prot.: 4 g ☐ m.g.: 12 g (4 g sat.) ☐ chol.: 51 mg ☐ gluc.: 46 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 164 mg.



Des carrés décadents

Carrés au chocolat ET AUX PACANES

DONNE ENVIRON 16 CARRÉS.
Préparation: 25 min
Cuisson: 40 à 55 min

Croûte sablée		
1 1/4 t	farine	310 ml
1/4 t	sucre	60 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1	pincée de sel	1
1/4 lb	beurre froid, coupé en dés	125 g
Garniture au chocolat et aux pacanes		
2	œufs battus légèrement	2
1/2 t	sirop de maïs	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
2 c. à tab	beurre fondu	30 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
3/4 t	pacanes légèrement grillées, hachées	180 ml
1/2 t	brisures de chocolat ou chocolat mi-amer haché grossièrement	125 ml

Préparation de la croûte

1 Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la cassonade et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Presser uniformément la préparation dans le fond d'un moule à gâteau de 9 po (23 cm) de côté, légèrement beurré et tapissé de papier-parchemin.

2 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir.

Préparation de la garniture

3 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger les œufs, le sirop de maïs, la cassonade, le beurre, la vanille et le sel jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les pacanes et les brisures de chocolat et mélanger. Étendre uniformément la garniture au chocolat et aux pacanes sur la croûte refroidie. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit croûté et qu'il ait légèrement gonflé. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: ☐ cal.: 255 ☐ prot.: 3 g ☐ m.g.: 14 g (6 g sat.) ☐ chol.: 45 mg ☐ gluc.: 33 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 95 mg.



Des biscuits pour petits et grands

Biscuits-brownies
AUX AMANDES

DONNE 15 À 18 BISCUITS.
Préparation: 30 min
Cuisson: 13 min

Biscuits au chocolat et aux amandes

3 oz	chocolat mi-amer haché finement	90 g
1 1/4 t	farine	310 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
1	œuf	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	amandes blanchies, grillées et hachées grossièrement	125 ml

Glace au chocolat

4 oz	chocolat mi-amer haché	125 g
2 c. à tab	beurre non salé	30 ml
2 c. à tab	sirop de maïs	30 ml

Préparation des biscuits

1 Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer le chocolat à intensité moyennement faible (50 %) pendant environ 1 minute. Brasser à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Laisser refroidir légèrement.

2 Dans un autre bol, tamiser la farine, le sel et le bicarbonate de sodium. Réserver. Dans un troisième bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit léger. Ajouter la cassonade et battre pendant 1 minute. Incorporer l'œuf en battant, puis la vanille et le chocolat fondu. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs réservés jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Incorporer les amandes (ne pas trop mélanger).

3 Laisser tomber la pâte, environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois, sur des plaques à biscuits tapissées de papier-parchemin en espaçant les biscuits d'environ 1 1/2 po (4 cm). Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 375 °F (190 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits aient gonflé (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les biscuits sur des grilles et laisser refroidir complètement.

Préparation de la glace

4 Dans un bol allant au micro-ondes, mettre le chocolat, le beurre et le sirop de maïs. Chauffer à intensité moyennement faible (50 %) pendant 2 minutes. Brasser à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la glace soit lisse. Laisser refroidir légèrement.

5 À l'aide d'une petite cuillère, garnir les biscuits refroidis d'environ 2 c. à thé (10 ml) chacun de glace au chocolat. Laisser refroidir à la température ambiante pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la glace ait pris. (Vous pouvez préparer les biscuits à l'avance et les mettre côte à côte dans des contenants hermétiques en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR BISCUIT: ☐ cal.: 190 ☐ prot.: 3 g ☐ m.g.: 12 g (6 g sat.) ☐ chol.: 30 mg ☐ gluc.: 19 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 55 mg.



La tarte au sucre réinventée

Tarte au sucre
ET AUX AMANDES

6 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 40 à 45 min

	pâte à tarte pour 1 abaisse de 9 po (23 cm) de diamètre	
1 1/3 t	cassonade	330 ml
1 1/3 t	amandes moulues (environ 120 g)	330 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1 1/4 t	crème à 15 % ou à 35 %	310 ml
2	jaunes d'œufs battus	2
	amandes en tranches, grillées (facultatif)	

1 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un cercle d'environ 10 po (25 cm) de diamètre. Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre en la pressant délicatement dans le fond et sur la paroi de l'assiette. Replier l'excédent de pâte sous l'abaisse et canneler le pourtour.

2 Dans un bol, mélanger la cassonade, les amandes moulues et la cannelle. À l'aide d'un fouet, incorporer la crème et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser la garniture dans l'abaisse.

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 40 à 45 minutes (couvrir le dessus de la tarte de papier d'aluminium, au besoin). Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir. Garnir d'amandes grillées, si désiré. Servir la tarte tiède ou froide.

PAR PORTION: ☐ cal.: 495 ☐ prot.: 9 g ☐ m.g.: 30 g (9 g sat.) ☐ chol.: 95 mg ☐ gluc.: 53 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 195 mg.





Tarte aux pommes
GARNITURE STREUSEL AUX AMANDES

8 PORTIONS
Préparation: 30 min
Réfrigération: 1 h
Cuisson: 55 à 60 min

Garniture streusel		
1/2 t	flocons d'avoine	125 ml
1/2 t	farine	125 ml
1/2 t	cassonade	125 ml
1/2 t	amandes non blanchies hachées grossièrement	125 ml
1/3 t	beurre non salé froid	80 ml
Tarte aux pommes		
	pâte à tarte pour 1 abaisse de 15 po (38 cm) de diamètre (voir recette, à droite)	
8	pommes à cuire pelées, le cœur enlevé et coupées en quartiers fins (voir méthode, page 65)	8
	le jus de 1/2 citron	
1/2 t	sucre	125 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1	pincée de noix de muscade râpée	1

Les meilleures variétés de pommes pour réussir nos tartes: Cortland, Délicieuse jaune, Idared ou Spartan. Les Granny Smith donnent aussi de bons résultats, mais la garniture est alors un peu plus surette.

Préparation de la garniture streusel

1 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et les amandes. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière (**photo a**). Réserver.

Préparation de la tarte

2 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte à environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Plier l'abaisse en deux, puis en quatre (pour l'apporter dans l'assiette sans la déchirer). Déposer l'abaisse pliée dans une assiette à tarte de 9 1/2 po (24 cm) de diamètre et de 2 po (5 cm) de profondeur, à fond amovible si désiré, en prenant soin de placer la pointe au centre (**photo b**). Déplier l'abaisse, puis la presser délicatement dans le fond et sur la paroi de l'assiette. Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure d'environ 3/4 po (2 cm). Replier la bordure vers l'intérieur de l'abaisse, puis presser les deux épaisseurs ensemble. Réfrigérer l'abaisse pendant au moins 1 heure.

3 Mettre les pommes dans un grand bol, les arroser du jus de citron et mélanger délicatement pour bien les enrober. Dans un petit bol, mélanger le sucre, la farine, la cannelle et la muscade. Parsemer sur les pommes et mélanger pour bien les enrober (**photo c**).

4 Déposer la garniture aux pommes dans l'abaisse refroidie, en prenant soin de former un petit monticule au centre (**photo d**) (pour compenser le fait que la tarte a tendance à s'affaisser au milieu en cuisant). Parsemer uniformément de la garniture streusel réservée. Déposer l'assiette à tarte sur une plaque de cuisson.

5 Cuire sur la grille inférieure du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes. Réduire la température du four à 350 °F (180 °C) et poursuivre la cuisson de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres mais encore légèrement fermes (tester avec une brochette de bois). (Si la garniture streusel a tendance à trop griller, la couvrir de papier d'aluminium, sans serrer.) Déposer la tarte sur une grille et laisser refroidir pendant au moins 1 heure avant de servir.

PAR PORTION: ☐ cal.: 520 ☐ prot.: 6 g ☐ m.g.: 23 g (13 g sat.) ☐ chol.: 65 mg ☐ gluc.: 75 g ☐ fibres: 4 g ☐ sodium: 25 mg.

Pour en savoir plus sur les différentes variétés de pommes cultivées au Québec et leurs utilisations, voir page 201.



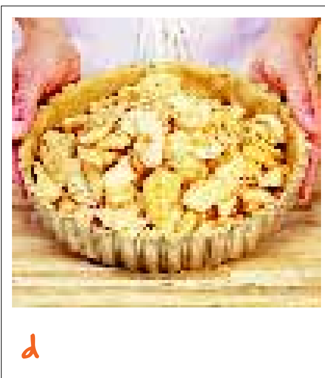
a



b



c



d

NOTRE FAMEUSE PÂTE À TARTE AU ROBOT

Préparée avec du beurre, elle se fait en un tournemain au robot culinaire. Un truc pour la réussir à la perfection: surtout, ne pas trop la mélanger quand elle commence à prendre en boule. Cette recette donne suffisamment de pâte pour 2 croûtes de tarte profondes de 9 1/2 po (24 cm) de diamètre (comme ici, pour notre tarte aux pommes) ou 4 abaisses ordinaires de 8 po (20 cm) de diamètre.

□ Au robot culinaire, mélanger 3 t (750 ml) de farine à gâteau et à pâtisserie et 1/4 c. à thé (1 ml) de sel. Ajouter 1 t (250 ml) de beurre non salé froid, coupé en morceaux, et mélanger en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure grossière. Dans une tasse à mesurer, battre 1 jaune d'œuf à l'aide d'une fourchette. Ajouter suffisamment d'eau glacée pour obtenir 2/3 t (160 ml) de liquide. Incorporer petit à petit le mélange de jaune d'œuf à la préparation de farine en mélangeant jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir et forme une boule. Diviser la pâte en deux ou quatre portions, selon les besoins, aplatir chaque portion en un disque et les envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. (Vous pouvez préparer la pâte à l'avance. Elle se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un sac de congélation.)

On aime la croustade

Croustillant
AUX POMMES ET AUX NOIX

8 PORTIONS
Préparation: 25 min
Cuisson: 55 min

Garniture croustillante aux noix de Grenoble		
3/4 t	farine	180 ml
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
3/4 c. à thé	cannelle moulue	4 ml
3/4 c. à thé	gingembre moulu	4 ml
6 c. à tab	beurre non salé coupé en dés	90 ml
1 t	noix de Grenoble hachées	250 ml
Garniture aux pommes		
3 lb	pommes (de type Spartan, McIntosh ou Empire) pelées, le cœur enlevé et coupées en tranches de 1/8 à 1/4 po (3 à 5 mm) d'épaisseur	1,5 kg
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/4 t	fécule de maïs	60 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml

Préparation de la garniture croustillante

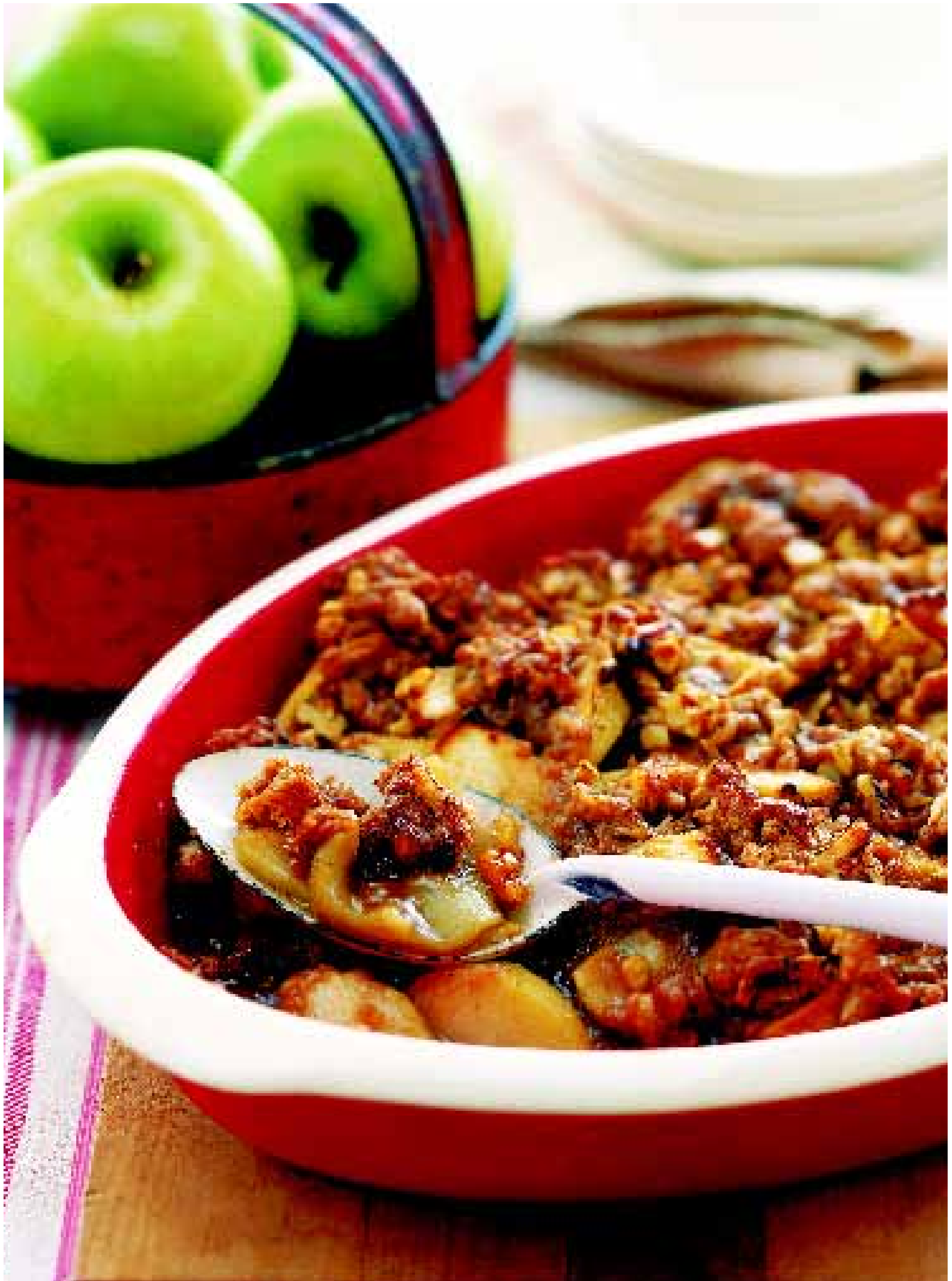
1 Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade, la cannelle et le gingembre. Ajouter le beurre et, avec les doigts, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter les noix et mélanger. Façonner la préparation en boule.

Préparation de la garniture aux pommes

2 Dans un grand bol, mélanger les pommes avec la cassonade, la fécule de maïs, le gingembre et la cannelle jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Étendre la garniture aux pommes dans un plat allant au four d'une capacité de 10 t (2,5 L), légèrement huilé. Avec les doigts, défaire la garniture croustillante en gros morceaux et la parsemer sur la garniture aux pommes. Couvrir le plat de papier d'aluminium.

3 Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du croustillant soit doré, que la garniture ait épaissi et qu'elle soit bouillonnante. Laisser refroidir pendant 15 minutes avant de servir.

PAR PORTION: ☐ cal.: 450 ☐ prot.: 4 g ☐ m.g.: 19 g (6 g sat.) ☐ chol.: 25 mg ☐ gluc.: 73 g ☐ fibres: 4 g ☐ sodium: 12 mg.



Gâteau étagé
AU CHOCOLAT ET AUX NOISETTES

10 À 12 PORTIONS
Préparation: 1 h
Cuisson: 24 à 27 min
Repos: 30 min (lait)
Réfrigération: 4 h (mousse), 2 h (gâteau)

Gâteau au chocolat

1 c. à tab + 1/3 t	poudre de cacao non sucrée	95 ml
2/3 t	farine	160 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
8	œufs à la température ambiante	8
1 t	sucre	250 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
3 c. à tab	beurre non salé fondu	45 ml

Mousse au chocolat et aux noisettes

1	gousse de vanille	1
1 t	lait	250 ml
8 oz	chocolat mi-amer haché	250 g
5	gros jaunes d'œufs	5
1/4 t	sucre	60 ml
1/2 t	beurre de noisettes	125 ml
1 1/2 t	crème à 35 %	375 ml
1/4 à 1/2 t	liqueur de noisettes (de type Frangelico)	60 à 125 ml
	noisettes confites (voir recette)	
	copeaux de chocolat (facultatif)	

Pour obtenir une mousse riche et onctueuse, on doit se procurer du beurre de noisettes (aussi appelé «beurre d'avelines»), idéalement en version crémeuse. On le trouve dans les magasins d'aliments naturels et dans plusieurs supermarchés. Si désiré, on peut remplacer la gousse de vanille par 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille, qu'on incorpore alors simplement au lait chaud.

Préparation du gâteau

1 Beurrer deux moules à gâteau de 8 po (20 cm) de diamètre et les parsemer de 1 c. à tab (15 ml) de la poudre de cacao (secouer pour enlever l'excédent). Réserver. Dans un bol, tamiser le reste de la poudre de cacao, la farine et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les œufs et le sucre à vitesse moyenne de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Augmenter à vitesse maximale et continuer de battre de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit pâle et épaisse (elle devrait former des rubans lorsqu'on soulève les fouets). À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs réservés en trois fois en soulevant délicatement la masse. Pour éviter que le beurre ne reste au fond du bol, ajouter la vanille et le beurre fondu dans une petite partie de la pâte, bien mélanger, puis incorporer au reste de la pâte. Verser la pâte dans les moules réservés.

2 Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des gâteaux en ressorte propre (il sera graisseux, mais non collant). Déposer les moules sur des grilles et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler les gâteaux sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les gâteaux à l'avance et les mettre dans des contenants hermétiques. Ils se conserveront jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

Préparation de la mousse

3 Entre-temps, à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, ouvrir la gousse de vanille en deux sur la longueur et racler les graines. Dans une petite casserole à fond épais, chauffer le lait avec les demi-gousses et les graines de vanille à feu moyen-vif jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi (ne pas faire bouillir). Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer pendant 30 minutes.

4 Dans un bol en métal placé sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante, faire fondre le chocolat en brassant. Réserver. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer les demi-gousses de vanille du lait chaud (les rincer et les réserver pour un usage ultérieur). En fouettant sans arrêt, verser petit à petit le lait tiède en filet sur le mélange de jaunes d'œufs. Reverser le mélange dans la casserole et cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt à l'aide d'une cuillère de bois, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait suffisamment épaissi pour napper le dos

d'une cuillère. Retirer du feu. À l'aide du fouet, incorporer le chocolat fondu réservé et le beurre de noisettes. Laisser refroidir complètement.

5 Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. À l'aide d'une spatule, incorporer environ le tiers de la crème fouettée à la préparation de chocolat refroidie en soulevant délicatement la masse. Incorporer le reste de la crème fouettée de la même manière. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et réfrigérer la mousse pendant au moins 4 heures ou jusqu'à ce qu'elle ait pris. (Vous pouvez préparer la mousse à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Assemblage du gâteau

6 À l'aide d'un long couteau dentelé, couper les gâteaux refroidis en deux horizontalement. Déposer une tranche de gâteau dans une assiette de service, le côté coupé dessus. Badigeonner le dessus du gâteau d'un peu de la liqueur de noisettes. À l'aide d'une spatule en métal, le couvrir ensuite d'environ 1/2 po (1 cm) de la mousse au chocolat et aux noisettes. Faire trois autres étages de la même manière, puis couvrir uniformément le dessus et les côtés du gâteau du reste de la mousse au chocolat et aux noisettes. Couvrir et réfrigérer le gâteau pendant au moins 2 heures pour permettre à la mousse de tenir.

7 Au moment de servir, garnir le gâteau de noisettes confites et de copeaux de chocolat, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 500 ☐ prot.: 12 g ☐ m.g.: 31 g (16 g sat.) ☐ chol.: 275 mg ☐ gluc.: 48 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 170 mg.



JOLIES NOISETTES CONFITES!

Pour en obtenir 1 t (250 ml), mettre 1 t (250 ml) de noisettes dans un grand bol. Verser 3 c. à tab (45 ml) de sirop de maïs dans un bol allant au micro-ondes et chauffer au micro-ondes, à intensité maximum, de 30 à 35 secondes ou jusqu'à ce que le sirop soit bouillonnant. Verser aussitôt le sirop sur les noisettes et mélanger pour bien les enrober. Étendre les noisettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin, en prenant soin de les séparer légèrement les unes des autres. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 15 minutes. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les noisettes à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

Au pays de l'érable

Tarte au sirop d'érable

6 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 40 à 50 min

	pâte à tarte pour 1 abaisse de 9 po (23 cm) de diamètre	
3	œufs	3
1 t	cassonade tassée	250 ml
1 t	sirop d'érable	250 ml
1/3 t	beurre fondu	80 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	noix de muscade râpée	1 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
1/2 t	noix de Grenoble coupées en morceaux	125 ml

1 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à tarte en un cercle d'environ 10 po (25 cm) de diamètre. Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre, en la pressant délicatement dans le fond et sur la paroi de l'assiette. Couper l'excédent de pâte.

2 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, la cassonade, le sirop d'érable, le beurre, le sel, la muscade et la cannelle. Verser la garniture au sirop d'érable dans l'abaisse. Parsemer des noix.

3 Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit dorée et que la garniture ait pris (au besoin, couvrir le pourtour de la croûte de bandes de papier d'aluminium pour l'empêcher de brûler).

PAR PORTION: ☐ cal.: 625 ☐ prot.: 7 g ☐ m.g.: 30 g (10 g sat.) ☐ chol.: 135 mg ☐ gluc.: 88 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 380 mg.



Gâteau au fromage
ET AUX FRAISES

16 À 20 PORTIONS
Préparation: 1 h
Cuisson: 1 h 35 min
Repos: 1 h 5 min
Réfrigération: 2 h 30 min

Croûte au chocolat		
1 1/2 t	gaufrettes au chocolat émiettées	375 ml
1/4 t	beurre fondu	60 ml
Garniture au fromage à la vanille		
1	gousse de vanille	1
3	paquets de fromage à la crème, ramolli (250 g chacun)	3
3/4 t	sucre	180 ml
3	œufs	3
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1	pincée de sel	1
1 1/2 t	crème sure	375 ml
Garniture aux fraises		
1 t	crème sure	250 ml
2 c. à tab	sucre	30 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
6 t	fraises fraîches, non équeutées	1,5 L
1 c. à thé	gélatine sans saveur	5 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1/3 t	confiture de framboises sans pépins	80 ml
1 c. à thé	liqueur d'orange (de type Grand Marnier) (facultatif)	5 ml

Préparation de la croûte

1 Beurrer le fond d'un moule à charnière de 9 po (23 cm) de diamètre et tapisser la paroi de papier-parchemin. Envelopper l'extérieur du moule de papier d'aluminium résistant. Dans un bol, mélanger les gaufrettes et le beurre jusqu'à ce que la préparation soit humide. Presser la préparation dans le fond du moule. Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit ferme. Laisser refroidir sur une grille.

Préparation de la garniture au fromage

2 À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, ouvrir la gousse de vanille en deux sur la longueur et racler les graines. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le sucre en battant jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Ajouter les œufs un à un, en battant bien après chaque addition. Incorporer les graines de vanille réservées, le jus de citron, le sel, puis la crème sure en battant. Verser la garniture au fromage sur la croûte refroidie.

3 Mettre le moule dans un grand plat peu profond allant au four. Verser suffisamment d'eau chaude dans le plat pour couvrir la paroi du moule jusqu'à une hauteur de 1 po (2,5 cm). Cuire au centre du four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant environ 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour du gâteau ait pris et que le centre soit encore légèrement gélatineux. Retirer le moule de l'eau et le déposer sur une grille.

Préparation de la garniture aux fraises

4 Entre-temps, dans un bol, mélanger la crème sure, le sucre et la vanille. Étendre ce mélange sur le gâteau légèrement refroidi, remettre le moule dans le plat d'eau et poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes. Laisser reposer le gâteau dans le four éteint pendant 1 heure, la porte entrouverte. Retirer le moule de l'eau et le déposer sur une grille. Retirer le papier d'aluminium et laisser refroidir le gâteau complètement. Couvrir et réfrigérer pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que le gâteau ait pris.

5 Couper une tranche sur le dessus des fraises et les disposer, le côté coupé dessous, en cercles concentriques sur le dessus du gâteau. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser ramollir pendant 5 minutes. Dans une casserole, mélanger la confiture de framboises, le mélange de gélatine et la liqueur d'orange, si désiré. Chauffer à feu doux, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Badigeonner les fraises de la préparation de confiture. Réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait pris. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

PAR PORTION: ☐ cal.: 307 ☐ prot.: 6 g ☐ m.g.: 22 g (13 g sat.) ☐ chol.: 87 mg ☐ gluc.: 25 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 200 mg.



Une collation gourmande

Muffins aux bleuets ET AUX AMANDES

DONNE 12 MUFFINS.
Préparation: 15 min
Cuisson: 25 min

Garniture streusel		
1/3 t	amandes en bâtonnets	80 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1 c. à tab	beurre fondu	15 ml
Muffins aux bleuets		
2 1/4 t	farine	560 ml
3/4 t	sucre	180 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2	œufs	2
1 t	babeurre	250 ml
1/3 t	huile végétale	80 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 t	bleuets surgelés	250 ml

Préparation de la garniture

1 Dans un petit bol, mélanger les amandes, la cassonade, la farine et la cannelle. Arroser du beurre et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Réserver.

Préparation des muffins

2 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, le babeurre, l'huile et la vanille. Verser sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien humectée, sans plus. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins beurrés ou tapissés de moules en papier. Répartir les bleuets sur les muffins, puis parsemer de la garniture streusel réservée.

3 Cuire au centre du four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 2 minutes. Démouler les muffins sur la grille. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'au lendemain à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un sac de congélation. Réchauffer au four à 300 °F/150 °C pendant environ 15 minutes avant de servir.)

PAR MUFFIN: ☐ cal.: 268 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 10 g (2 g sat.) ☐ chol.: 35 mg ☐ gluc.: 39 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 301 mg.



Gâteau renversé aux pommes

SAUCE AU CARAMEL

8 PORTIONS
Préparation: 40 min
Cuisson: 65 à 75 min

Garniture aux pommes		
3/4 t	cassonade tassée	180 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
4	pommes à cuire pelées, le cœur enlevé et coupées en morceaux	4
Gâteau aux amandes		
1 1/2 t	farine	375 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	sucre	250 ml
1	paquet de pâte d'amandes (de type massepain), ramollie et coupée en morceaux (200 g)	1
1/3 t	beurre non salé ramolli	80 ml
4	œufs	4
1 c. à thé	vanille	5 ml
Caramel à l'érable		
1 t	sucre	250 ml
3 c. à tab	eau	45 ml
3/4 t	crème à 35 %	180 ml
1/3 t	beurre non salé	80 ml
2 c. à tab	sirop d'érable	30 ml

Pour obtenir un beau gâteau épais, on utilise un moule de 9 po (23 cm) de diamètre et d'au moins 3 po (8 cm) de profondeur (de type CorningWare). On peut le cuire dans un moule à gâteau ordinaire de 10 po (25 cm) de diamètre, mais, comme le gâteau sera moins haut, il faudra réduire le temps de cuisson d'une dizaine de minutes. Ne pas utiliser un moule à charnière, car le précieux sirop de la garniture risquerait de couler. La pâte d'amandes est vendue dans la plupart des supermarchés et des épiceries fines, au rayon des produits réfrigérés. Si elle est un peu dure au moment de préparer la recette, on peut la retirer de son emballage et la faire ramollir au micro-ondes, à intensité maximum, de 15 à 20 secondes.

Préparation de la garniture

1 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre la cassonade et le beurre pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Étendre le mélange de beurre dans le fond d'un plat allant au four de 9 po (23 cm) de diamètre et de 3 po (8 cm) de profondeur, beurré. Couvrir des pommes (**photo a**). Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes aient ramolli. Déposer le plat sur une grille et laisser refroidir.

Préparation du gâteau

2 Entre-temps, dans un bol, tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, battre le sucre et la pâte d'amandes pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit presque homogène (il restera granuleux). Ajouter le beurre et battre pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse. Incorporer les œufs un à un, en battant de 30 à 40 secondes après chaque addition (au besoin, racler la paroi du bol). Incorporer la vanille. Ajouter petit à petit les ingrédients secs réservés en battant jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus (ne pas trop battre). Étendre la pâte sur la garniture aux pommes refroidie (**photo b**). Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Préparation du caramel

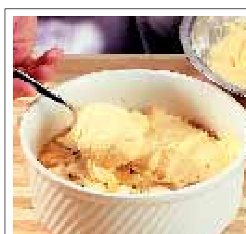
3 Entre-temps, dans une casserole à fond épais, mélanger le sucre et l'eau. Cuire à feu moyen-vif, en brassant sans arrêt à l'aide d'une cuillère de bois, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Augmenter à feu vif et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le sirop soit doré (ne pas brasser et surveiller le sirop

de près pour éviter qu'il ne brûle). Plonger aussitôt la casserole dans un bol en métal rempli d'eau glacée pendant environ 30 secondes pour arrêter la cuisson (**photo c**) (ne pas la laisser plus longtemps dans l'eau glacée, sinon le sirop figera). Ajouter petit à petit la crème (attention aux éclaboussures) et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu. Incorporer le sirop d'érable. Laisser refroidir légèrement. (Vous pouvez préparer le caramel à l'avance, le laisser refroidir complètement et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer au micro-ondes avant de servir.)

4 Retirer le gâteau du four et le laisser refroidir dans le plat, sur une grille, pendant environ 10 minutes. Passer la lame d'un couteau sur le pourtour du gâteau pour le détacher du plat (**photo d**). Renverser le gâteau sur une assiette de service. (Vous pouvez préparer le gâteau à l'avance, le démouler, le laisser refroidir et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Au moment de servir, couper le gâteau en huit portions. Arroser chaque portion de caramel à l'érable chaud ou tiède.

PAR PORTION: ☐ cal.: 880 ☐ prot.: 9 g ☐ m.g.: 45 g (24 g sat.) ☐ chol.: 205 mg ☐ gluc.: 115 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 245 mg.


a


b


c


d

Pour en savoir plus sur l'utilisation des différentes variétés de pommes, voir page 201.

Tarte aux poires
ET AU CHOCOLAT

8 PORTIONS
Préparation: 40 min
Réfrigération: 1 h 30 min
Cuisson: 55 à 65 min

Croûte de tarte		
1 1/2 t	farine	375 ml
3 c. à tab	sucre	45 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	beurre non salé coupé en dés	125 ml
1/4 t	eau glacée (environ)	60 ml
1	jaune d'œuf	1
Garniture aux poires et au chocolat		
4 oz	chocolat mi-amer haché finement	125 g
3	poires mûres (de type Bartlett), pelées, le cœur enlevé et coupées en tranches fines sur la largeur	3
Garniture à la vanille		
1	œuf	1
1	jaune d'œuf	1
1/2 t	crème à 35 %	125 ml
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
	ou	
1 c. à tab	kirsch	15 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml

Préparation de la croûte

1 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure fine. Dans un bol, fouetter l'eau et le jaune d'œuf. Verser sur la préparation de farine et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte se tienne bien (ajouter jusqu'à 1 c. à tab/15 ml d'eau, au besoin). Façonner la pâte en un disque et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit froide. (Vous pouvez préparer la pâte à l'avance. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Presser l'abaisse dans un moule à flan (assiette à tarte à fond amovible) de 11 po (28 cm) de diamètre. Couper l'excédent de pâte en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm). Replier la bordure sous l'abaisse et presser pour sceller. Réfrigérer pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que l'abaisse soit ferme.

3 À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de l'abaisse à plusieurs endroits, la tapisser de papier d'aluminium et la remplir de haricots secs. Cuire au centre du four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 15 minutes. Retirer le papier d'aluminium et les haricots secs. Poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir.

Préparation de la garniture aux poires et au chocolat

4 Parsemer le chocolat dans la croûte refroidie. Aplatir légèrement les tranches de poires et les disposer en éventail sur le chocolat, le côté plat dessous et la pointe vers le centre.

Préparation de la garniture à la vanille

5 Dans un bol, mélanger l'œuf, le jaune d'œuf, la crème et la vanille. Verser sur la garniture aux poires et parsemer du sucre. Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres, que la garniture à la vanille ait pris et qu'elle commence à dorer. Laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance et la couvrir d'une pellicule de plastique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir.)

PAR PORTION: ☐ cal.: 384 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 23 g (14 g sat.) ☐ chol.: 130 mg ☐ gluc.: 42 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 165 mg.



Gâteau étagé
À LA CRÈME DE CITRON

10 PORTIONS
Préparation: 50 min
Cuisson: 35 à 45 min
Réfrigération: 1 h (crème de citron)

Gâteau citronné		
3 t	farine tamisée	750 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	beurre non salé ramolli	250 ml
2 t	sucre	500 ml
4	œufs battus légèrement	4
1 1/4 t	babeurre	310 ml
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
	zeste râpé de 2 citrons	
Crème de citron		
6	citrons (environ)	6
12	jaunes d'œufs	12
1 1/2 t	sucre	375 ml
3/4 t	beurre non salé froid, coupé en morceaux	180 ml
Garniture à la crème		
2/3 t	crème à 35 %	160 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
2 c. à tab	sucre glace	30 ml
	fruits mélangés (kiwi, ananas, mangue), coupés en tranches (facultatif)	

Préparation du gâteau citronné

1 Beurrer deux moules à gâteau de 8 po (20 cm) ou 9 po (23 cm) de diamètre et fariner la paroi. Tapisser le fond de papier-parchemin. Réserver. Dans un grand bol, tamiser la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver.

2 Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le sucre petit à petit, en battant de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit léger (racler la paroi du bol une ou deux fois à l'aide d'une spatule; au besoin, déposer le bol sur une serviette humide pour le stabiliser). Ajouter les œufs, une petite quantité à la fois, et battre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit pâle et épaisse (racler la paroi une ou deux fois).

3 En battant à faible vitesse, ajouter les ingrédients secs réservés en alternant avec le babeurre (commencer et terminer par les ingrédients secs). Incorporer la vanille et le zeste de citron. Verser la pâte dans les moules réservés.

4 Cuire au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. Déposer les moules sur des grilles et laisser refroidir pendant 15 minutes. Démouler les gâteaux sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Vous pouvez préparer les gâteaux à l'avance et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'au lendemain à la température ambiante.)

Préparation de la crème de citron

5 Entre-temps, râper finement le zeste de deux des citrons. Presser les six citrons de manière à obtenir 1 t (250 ml) de jus. Dans une casserole à fond épais, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs, le zeste et le jus de citron et le sucre. Cuire à feu moyen-doux, en brassant sans arrêt à l'aide d'une cuillère de bois et en prenant soin de bien racler le fond et la paroi de la casserole, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour napper le dos de la cuillère.

6 Retirer la casserole du feu. Ajouter le beurre, un morceau à la fois, en brassant à l'aide de la cuillère de bois jusqu'à ce que la crème de citron soit lisse. Verser dans un bol. Couvrir directement la surface de la crème de citron d'une pellicule de plastique (pour empêcher qu'une peau ne se forme à la surface). Réfrigérer pendant au moins 1 heure ou jusqu'à ce que la crème de citron ait refroidi et épaissi. (Vous pouvez préparer la crème de citron à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Assemblage du gâteau

7 Retirer délicatement le papier-parchemin des gâteaux. À l'aide d'un long couteau dentelé, couper chaque gâteau en deux horizontalement. Réserver la plus belle tranche de gâteau pour le dessus. Déposer une autre tranche, le côté coupé vers le haut, sur une assiette de service. À l'aide d'une spatule et d'une cuillère, étendre uniformément 1 t (250 ml) de la crème de citron refroidie sur le dessus, en laissant une bordure d'environ 1/2 po (1 cm) sur le pourtour. Répéter ces opérations avec les deux autres tranches de gâteau et le reste de la crème de citron. Couvrir et réfrigérer. (Vous pouvez assembler le gâteau jusqu'à cette étape. Il se conservera jusqu'à 1 heure au réfrigérateur.)

Préparation de la garniture à la crème

8 Dans un grand bol froid, à l'aide d'un batteur électrique, battre la crème de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Incorporer la vanille et le sucre glace en continuant de battre de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange forme des pics fermes.

9 Au moment de servir, déposer la tranche de gâteau réservée sur le dessus du gâteau, le côté coupé vers le bas. À l'aide d'une grosse cuillère, couvrir de la garniture à la crème. Garnir de fruits frais, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 875 ☐ prot.: 11 g ☐ m.g.: 46 g (27 g sat.) ☐ chol.: 445 mg ☐ gluc.: 105 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 355 mg.



Onctueux, le pouding

Pouding velouté AU CHOCOLAT

6 PORTIONS
Préparation: 20 min
Cuisson: 10 à 12 min
Repos: 45 min

3/4 t	sucre	180 ml
3 c. à tab	fécule de maïs	45 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
2 1/2 t	lait	625 ml
4	jaunes d'œufs	4
1/2 t	crème à 35 %	125 ml
2 oz	chocolat mi-amer haché finement	60 g
2 oz	chocolat au lait haché finement	60 g
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml

On peut servir ce dessert riche et onctueux froid ou à la température ambiante. Pour une touche gourmande, le garnir d'une cuillerée de crème fouettée et de copeaux de chocolat.

1 Dans un bol à l'épreuve de la chaleur, tamiser le sucre avec la fécule de maïs et la poudre de cacao. À l'aide d'un fouet, incorporer 1/2 t (125 ml) du lait et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporer les jaunes d'œufs. Réserver.

2 Dans une casserole, mélanger le reste du lait avec la crème. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la paroi. À l'aide du fouet, incorporer le mélange de crème à la préparation de cacao réservée, puis la verser dans la casserole. Cuire à feu moyen, en brassant sans arrêt, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante et qu'elle ait épaissi.

3 Dans une passoire placée sur un bol, filtrer la préparation. Incorporer le chocolat mi-amer, le chocolat au lait, le beurre et la vanille en fouettant. Couvrir directement la surface du pouding d'une pellicule de plastique et laisser refroidir pendant 45 minutes à la température ambiante. (Vous pouvez préparer le pouding à l'avance, le couvrir et le laisser refroidir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

PAR PORTION: ☐ cal.: 396 ☐ prot.: 8 g ☐ m.g.: 21 g (12 g sat.) ☐ chol.: 176 mg ☐ gluc.: 46 g ☐ fibres: 2 g ☐ sodium: 76 mg.



Une montagne de fruits

Coupes de fruits AU SABAYON

6 PORTIONS
Préparation: 10 min
Cuisson: 5 à 7 min

4	jaunes d'œufs	4
1/2 t	vin blanc fruité (de type riesling) ou marsala sec	125 ml
1/4 t	sucre	60 ml
	fruits frais mélangés	

Le sabayon (*zabaglione*, en italien) est une crème onctueuse à base de jaunes d'œufs et de vin doux qu'on peut déguster sur des fruits frais, un gâteau ou de la crème glacée. Même nature, il est savoureux!

1 Dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur placé sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs, le vin blanc et le sucre de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour tenir dans une cuillère. Répartir aussitôt dans des coupes à dessert remplies de fruits frais.

PAR PORTION (sans les fruits): ☐ cal.: 83 ☐ prot.: 2 g ☐ m.g.: 4 g (1 g sat.) ☐ chol.: 136 mg ☐ gluc.: 9 g ☐ fibres: aucune ☐ sodium: 6 mg.



Un gâteau-pouding nouveau genre

Pouding chômeur AU CHOCOLAT

8 À 10 PORTIONS
Préparation: 15 min
Cuisson: 40 min

2 1/4 t	**farine**	560 ml
1 1/2 c. à tab	**poudre à pâte**	22 ml
1/4 c. à thé	**sel**	1 ml
3 c. à tab	**poudre de cacao non sucrée**	45 ml
3 c. à tab	**beurre**	45 ml
2/3 t	**sucre**	160 ml
1	**œuf**	1
1 t	**lait**	250 ml
2 t	**cassonade**	500 ml
3 t	**eau bouillante**	750 ml
	cerises de terre (facultatif)	

1 Dans un bol, tamiser la farine avec la poudre à pâte, le sel et la poudre de cacao. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre 2 c. à tab (30 ml) du beurre avec le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser la pâte dans un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm), beurré.

2 Dans un bol, mélanger la cassonade, l'eau bouillante et le reste du beurre. Verser sur la pâte. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 40 minutes. Au moment de servir, garnir chaque portion d'une cerise de terre, si désiré.

PAR PORTION: ☐ cal.: 320 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 5 g (3 g sat.) ☐ chol.: 32 mg ☐ gluc.: 66 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 325 mg.



Les meilleurs brownies au monde

Brownies aux pacanes
ET AUX DEUX CHOCOLATS

DONNE ENVIRON 9 BROWNIES.
Préparation: 30 min
Cuisson: 35 à 40 min

7 oz	**chocolat mi-amer ou mi-sucré haché grossièrement**	200 g
2/3 t	**beurre non salé coupé en morceaux**	160 ml
1 1/3 t	**sucre**	330 ml
1	**pincée de sel**	1
2 c. à tab	**sirop de maïs**	30 ml
1 c. à tab	**vanille**	15 ml
3	**gros œufs à la température ambiante**	3
1 1/4 t	**farine tamisée**	310 ml
1 t	**pacanes coupées en deux**	250 ml
2 oz	**chocolat au lait haché grossièrement**	60 g

Un petit conseil pour avoir des carrés qui se tiennent bien: laisser refroidir le gâteau à la température ambiante plusieurs heures, jusqu'au lendemain si possible, avant de le découper en carrés.

1 Dans la partie supérieure d'un bain-marie contenant de l'eau chaude mais non bouillante, faire fondre 5 oz (150 g) du chocolat mi-amer avec le beurre, en brassant souvent, jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Verser la préparation de chocolat dans un grand bol et laisser refroidir pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tiède.

2 À l'aide d'un fouet, incorporer le sucre et le sel à la préparation de chocolat refroidie. Ajouter le sirop de maïs et la vanille en battant. Ajouter les œufs un à un, en battant bien après chaque addition. À l'aide d'une spatule, incorporer la farine en soulevant délicatement la masse. Incorporer les pacanes, le reste du chocolat mi-amer et le chocolat au lait de la même manière.

3 Tapisser un moule de 8 po (20 cm) de côté de papier d'aluminium en laissant un excédent d'environ 2 po (5 cm) sur les côtés (replier le papier d'aluminium vers l'extérieur). Beurrer légèrement le papier d'aluminium à l'intérieur du moule. Verser la pâte au chocolat dans le moule en lissant bien le dessus avec le dos d'une cuillère.

4 Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte légèrement enrobé de pâte (ne pas trop cuire). Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. Couper en carrés.

PAR BROWNIE: ☐ cal.: 560 ☐ prot.: 6 g ☐ m.g.: 32 g (15 g sat.) ☐ chol.: 75 mg ☐ gluc.: 66 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 55 mg.



Un dessert glacé à emporter

Sandwichs à la crème glacée

À LA VANILLE ET À LA NOIX DE COCO

DONNE 8 SANDWICHS.
Préparation: 30 min
Cuisson: 20 min
Congélation: 4 h

Biscuits à l'avoine et à la noix de coco		
1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1/2 t	sucre	125 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1	œuf	1
3/4 t	farine	180 ml
2/3 t	flocons d'avoine à cuisson rapide	160 ml
1/2 t	flocons de noix de coco	125 ml
1/2 c. à thé	poudre à pâte	2 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
Garniture à la crème glacée à la vanille et à la noix de coco		
3/4 t	flocons de noix de coco	180 ml
2 t	crème glacée à la vanille ramollie	500 ml

Préparation des biscuits

1 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter l'œuf en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les flocons de noix de coco, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

2 Laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, sur des plaques à biscuits beurrées ou tapissées de papier-parchemin, en espaçant les biscuits d'environ 4 po (10 cm) (vous devriez obtenir 16 biscuits). Aplatir légèrement les biscuits. Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 350 °F (180 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir pendant 3 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement.

Préparation de la garniture

3 Étendre les flocons de noix de coco sur une plaque de cuisson et les faire griller au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir. Mettre les flocons de noix de coco grillés dans une assiette.

4 Étendre la crème glacée, environ 1/4 t (60 ml) à la fois, sur le dessous de la moitié des biscuits refroidis et couvrir du reste des biscuits. Presser pour répartir la crème glacée jusqu'au bord des biscuits. Rouler le pourtour des sandwichs dans les flocons de noix de coco grillés. Envelopper chaque sandwich d'une pellicule de plastique et les mettre dans un contenant hermétique. Congeler pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que les sandwichs soient fermes. (Vous pouvez préparer les sandwichs à la crème glacée à l'avance. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au congélateur.)

PAR SANDWICH: ☐ cal.: 467 ☐ prot.: 6 g ☐ m.g.: 25 g (16 g sat.) ☐ chol.: 82 mg ☐ gluc.: 58 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 377 mg.





Sandwichs à la crème glacée
AU CHOCOLAT ET AUX FRAISES

DONNE 10 SANDWICHS.
Préparation: 30 min
Cuisson: 10 min
Congélation: 4 h

Biscuits triple chocolat		
1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1/3 t	cassonade tassée	80 ml
2 c. à tab	sirop de maïs	30 ml
1	œuf	1
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
1 t	farine	250 ml
1/4 t	poudre de cacao non sucrée	60 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	brisures de chocolat mi-sucré	125 ml
1/2 t	brisures de chocolat au lait ou de chocolat blanc	125 ml
Garniture à la crème glacée aux fraises		
2 1/2 t	crème glacée aux fraises ramollie	625 ml
1/2 t	paillettes de chocolat (facultatif)	125 ml

Préparation des biscuits

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, la cassonade et le sirop de maïs jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Ajouter l'œuf et la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre de cacao, le bicarbonate de sodium et le sel. Incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre en deux fois, en mélangeant bien après chaque addition. Ajouter les brisures de chocolat mi-sucré et de chocolat au lait et mélanger.

2 Laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, sur des plaques à biscuits beurrées ou tapissées de papier-parchemin, en espaçant les biscuits d'environ 2 po (5 cm) (vous devriez obtenir 20 biscuits). Déposer une plaque sur la grille supérieure du four préchauffé à 375 °F (190 °C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits aient perdu leur brillant, que le pourtour soit ferme mais que le centre soit encore moelleux (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Déposer les biscuits sur des grilles et laisser refroidir complètement.

Préparation de la garniture

3 Étendre la crème glacée, environ 1/4 t (60 ml) à la fois, sur le dessous de la moitié des biscuits refroidis et couvrir du reste des biscuits. Presser pour répartir la crème glacée jusqu'au bord des biscuits. Si désiré, mettre les paillettes de chocolat dans une assiette et y rouler le pourtour des sandwichs. Envelopper chaque sandwich d'une pellicule de plastique et les mettre dans un contenant hermétique. Congeler pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que les sandwichs soient fermes. (Vous pouvez préparer les sandwichs à la crème glacée à l'avance. Ils se conserveront jusqu'à 5 jours au congélateur.)

PAR SANDWICH: ☐ cal.: 374 ☐ prot.: 5 g ☐ m.g.: 20 g (12 g sat.) ☐ chol.: 55 mg ☐ gluc.: 47 g ☐ fibres: 3 g ☐ sodium: 196 mg.

Fudge CLASSIQUE

DONNE 32 CARRÉS.
Préparation: 25 min
Cuisson: 20 min
Temps de refroidissement: 50 min
Réfrigération: 1 h

2 t	sucre	500 ml
3/4 t	crème à 10 %	180 ml
2 oz	chocolat non sucré haché finement	60 g
1 c. à thé	sirop de maïs	5 ml
1	pincée de sel	1
2 c. à tab	beurre non salé	30 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	noix de Grenoble ou pacanes hachées grossièrement (facultatif)	125 ml

1 Dans une petite casserole à fond épais, mélanger le sucre, la crème, le chocolat, le sirop de maïs et le sel. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant de temps à autre à l'aide d'une cuillère de bois. Fixer un thermomètre à bonbons sur la paroi de la casserole de manière que le bout soit bien immergé dans la préparation bouillonnante. Laisser bouillir, sans brasser, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 234 °F (112 °C) (**photo a**).

2 Retirer la casserole du feu. Ajouter le beurre et la vanille (ne pas mélanger) et laisser refroidir la préparation pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 110 °F (43 °C).

3 Retirer le thermomètre de la casserole. À l'aide d'une cuillère de bois (utiliser une cuillère propre), brasser la préparation vigoureusement et sans arrêt de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir et à perdre son aspect lustré (**photo b**). Ajouter les noix, si désiré, et mélanger.

4 Étendre aussitôt la préparation dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm), tapissé de papier d'aluminium beurré (lisser le dessus) (**photo c**). Avec la pointe d'un couteau, tracer des lignes sur le dessus de la préparation de manière à obtenir 32 carrés (**photo d**). Réfrigérer le fudge pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: ☐ cal.: 75 ☐ prot.: traces ☐ m.g.: 2 g (1 g sat.) ☐ chol.: 4 mg ☐ gluc.: 14 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 8 mg.

Pour réussir notre fudge à tout coup, voir la méthode de base et plein de trucs de pros à la page 100.


a


b


c


d



Fudge FACILE

DONNE 48 CARRÉS.
Préparation: 15 min
Cuisson: 2 à 3 min
Réfrigération: 1 h

16 oz	chocolat mi-sucré haché finement	500 g
1	boîte de lait concentré sucré (de type Eagle Brand) (300 ml)	1
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 1/2 t	noix de Grenoble hachées grossièrement	375 ml

1 Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger le chocolat et le lait concentré. Cuire au micro-ondes, à intensité maximum, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat commence à fondre (remuer la préparation une fois). À l'aide d'une cuillère de bois, brasser jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu et que la préparation soit lisse. Incorporer la vanille. Ajouter les noix et mélanger.

2 Étendre aussitôt la préparation dans un moule à gâteau de 8 po (20 cm) de côté, tapissé de papier d'aluminium beurré (lisser le dessus). Avec la pointe d'un couteau, tracer des lignes sur le dessus de la préparation de manière à obtenir 48 carrés. Réfrigérer le fudge pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: ☐ cal.: 95 ☐ prot.: 2 g ☐ m.g.: 6 g (2 g sat.) ☐ chol.: 3 mg ☐ gluc.: 11 g ☐ fibres: 1 g ☐ sodium: 11 mg.

Sucre à la crème CLASSIQUE

DONNE 32 CARRÉS.
Préparation: 25 min
Cuisson: 20 min
Temps de refroidissement: 45 min
Réfrigération: 1 h

1 t	sucre	250 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
2/3 t	crème à 10 %	160 ml
2 c. à tab	beurre non salé	30 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	noix de Grenoble ou pacanes hachées grossièrement (facultatif)	125 ml

1 Dans une petite casserole à fond épais, mélanger le sucre, la cassonade et la crème. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant de temps à autre à l'aide d'une cuillère de bois. Fixer un thermomètre à bonbons sur la paroi de la casserole de manière que le bout soit bien immergé dans la préparation bouillonnante. Laisser bouillir, sans brasser, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 236 °F (113 °C).

2 Retirer la casserole du feu. Ajouter le beurre et la vanille (ne pas mélanger) et laisser refroidir la préparation pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 110 °F (43 °C).

3 Retirer le thermomètre de la casserole. À l'aide d'une cuillère de bois (utiliser une cuillère propre), brasser la préparation vigoureusement et sans arrêt de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir et à perdre son aspect lustré. Ajouter les noix, si désiré, et mélanger.

4 Étendre aussitôt la préparation dans un moule à pain de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm), tapissé de papier d'aluminium beurré (lisser le dessus). Avec la pointe d'un couteau, tracer des lignes sur le dessus de la préparation de manière à obtenir 32 carrés. Réfrigérer le sucre à la crème pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: ☐ cal.: 65 ☐ prot.: traces ☐ m.g.: 1 g (1 g sat.) ☐ chol.: 4 mg ☐ gluc.: 13 g ☐ fibres: aucune ☐ sodium: 4 mg.

Fudge AU CAPPUCCINO

DONNE 64 CARRÉS.
Préparation: 25 min
Cuisson: 30 à 40 min
Temps de refroidissement: 60 à 65 min
Réfrigération: 1 h

3 t	**sucre**	750 ml
1 1/2 t	**crème à 10 %**	375 ml
3 c. à tab	**café instantané**	45 ml
3 c. à tab	**sirop de maïs**	45 ml
1/4 c. à thé	**cannelle moulue (facultatif)**	1 ml
2 c. à tab	**beurre non salé**	30 ml
1 c. à thé	**vanille**	5 ml
1 t	**noix de Grenoble ou pacanes hachées grossièrement (facultatif)**	250 ml

1 Dans une casserole moyenne à fond épais, mélanger le sucre, la crème, le café instantané, le sirop de maïs et la cannelle, si désiré. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant de temps à autre à l'aide d'une cuillère de bois. Fixer un thermomètre à bonbons sur la paroi de la casserole de manière que le bout soit bien immergé dans la préparation bouillonnante. Laisser bouillir, sans brasser, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 234 °F (112 °C).

2 Retirer la casserole du feu. Ajouter le beurre et la vanille (ne pas mélanger) et laisser refroidir la préparation de 60 à 65 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 110 °F (43 °C).

3 Retirer le thermomètre de la casserole. À l'aide d'une cuillère de bois (utiliser une cuillère propre), brasser la préparation vigoureusement et sans arrêt de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir et à perdre son aspect lustré. Ajouter les noix, si désiré, et mélanger.

4 Étendre aussitôt la préparation dans un moule à gâteau de 8 po (20 cm) de côté, tapissé de papier d'aluminium beurré (lisser le dessus). Avec la pointe d'un couteau, tracer des lignes sur le dessus de la préparation de manière à obtenir 64 carrés. Réfrigérer le fudge pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: ☐ cal.: 50 ☐ prot.: traces ☐ m.g.: 1 g (1 g sat.) ☐ chol.: 3 mg ☐ gluc.: 10 g ☐ fibres: aucune ☐ sodium: 3 mg.

Carrés fondants AU CHOCOLAT BLANC ET À LA LIME

DONNE 64 CARRÉS.
Préparation: 15 min
Cuisson: 10 min
Réfrigération: 1 h

16 oz 2	**chocolat blanc haché** ou **sacs de brisures de chocolat blanc (225 g chacun)**	500 g 2
1	**boîte de lait concentré sucré (de type Eagle Brand) (300 ml)**	1
2 c. à thé	**zeste de lime râpé finement**	10 ml
2 c. à tab	**jus de lime**	30 ml
1 t	**amandes entières blanchies, grillées et hachées**	250 ml

1 Dans une casserole à fond épais, faire fondre le chocolat blanc avec le lait concentré à feu doux, en brassant pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Retirer la casserole du feu. Incorporer le zeste et le jus de lime. Ajouter les amandes et mélanger.

2 Étendre aussitôt la préparation dans un moule à gâteau de 8 po (20 cm) de côté, tapissé de papier d'aluminium beurré (lisser le dessus). Avec la pointe d'un couteau, tracer des lignes sur le dessus de la préparation de manière à obtenir 64 carrés. Réfrigérer la préparation pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Couper en carrés.

PAR CARRÉ: ☐ cal.: 75 ☐ prot.: 1 g ☐ m.g.: 4 g (2 g sat.) ☐ chol.: 4 mg ☐ gluc.: 8 g ☐ fibres: traces ☐ sodium: 14 mg.

Substitutions d'urgence

Si on veut s'assurer d'un résultat parfait, il est préférable d'avoir l'ingrédient précis demandé dans la recette. Mais voici quelques astuces pour se dépanner au besoin.

SI ON N'A PAS DE...	ON PEUT REMPLACER PAR...
Babeurre (1 t/250 ml)	1 c. à tab (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre blanc et assez de lait pour obtenir 1 t (250 ml) de liquide: laisser reposer 5 minutes avant d'utiliser **OU** 1 t (250 ml) de yogourt nature
Bière (1 t/250 ml), pour la cuisson	1 t (250 ml) de bouillon de bœuf ou de poulet
Cassonade (1 t/250 ml, bien tassée)	1 t (250 ml) de sucre granulé + 2 c. à tab (30 ml) de mélasse
Chocolat mi-sucré (1 oz/30 g ou 1 carré)	1 oz (30 g) ou 1 carré de chocolat non sucré + 1 c. à tab (15 ml) de sucre granulé **OU** 1 c. à tab (15 ml) de poudre de cacao non sucrée + 2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé + 2 c. à thé (10 ml) de beurre fondu
Chocolat non sucré (1 oz/30 g ou 1 carré)	3 c. à tab (45 ml) de poudre de cacao non sucrée + 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale ou de beurre fondu
Chocolat sucré (1 oz/30 g ou 1 carré)	1 c. à tab (15 ml) de poudre de cacao non sucrée + 4 c. à thé (20 ml) de sucre granulé + 2 1/4 c. à thé (11 ml) de beurre fondu
Crème de tartre (1 c. à thé/5 ml), pour stabiliser les blancs d'œufs	1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc ou de jus de citron
Crème fraîche (1 t/250 ml)	1/2 t (125 ml) de crème sure + 1/2 t (125 ml) de crème à 35 %
Crème sure (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) de yogourt nature
Farine à gâteau et à pâtisserie (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) moins 2 c. à tab (30 ml) de farine tout usage
Fécule de maïs (1 c. à tab/15 ml), pour épaissir	2 c. à tab (30 ml) de farine tout usage
Gingembre frais, râpé (1 c. à tab/15 ml)	1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
Gousse d'ail (1)	1/8 c. à thé (0,5 ml) de poudre d'ail
Gousse de vanille (1)	2 c. à thé (10 ml) d'extrait ou d'essence de vanille
Jus de citron (1 c. à thé/5 ml)	1/2 c. à thé (2 ml) de vinaigre blanc
Jus de tomate (1 t/250 ml)	1/2 t (125 ml) de sauce tomate + 1/2 t (125 ml) d'eau
Lait (1 t/250 ml)	1/2 t (125 ml) de lait évaporé non sucré + 1/2 t (125 ml) d'eau
Mascarpone (1 t/250 ml)	3/4 t (180 ml) de fromage à la crème ramolli + 1/4 t (60 ml) de crème à 35 %
Mélasse (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) de miel liquide
Œuf (1), dans une préparation pour muffins ou pain-gâteau	1/2 c. à thé (2 ml) de poudre à pâte + 1/4 t (60 ml) additionnel du liquide utilisé dans la recette
Piment chili frais	Sauce au piment (de type tabasco) ou flocons de piment fort ou pâte de piments, au goût
Poudre à pâte (1 c. à thé/5 ml)	1/2 c. à thé (2 ml) de crème de tartre + 1/4 c. à thé (1 ml) de bicarbonate de sodium
Sauce soja (2 c. à tab/30 ml)	1 c. à tab (15 ml) de sauce Worcestershire + 2 c. à thé (10 ml) d'eau + 1 pincée de sel
Sauce tomate (1 t/250 ml)	6 c. à tab (90 ml) de pâte de tomates + 1/2 t (125 ml) d'eau
Sirop de maïs (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) de sucre granulé + 1/4 t (60 ml) d'eau
Sucre granulé (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) de cassonade tassée
Vin blanc (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) de bouillon de poulet
Vin rouge (1 t/250 ml)	1 t (250 ml) de bouillon de bœuf ou de poulet
Vinaigre balsamique (1 c. à tab/15 ml)	1 c. à tab (15 ml) de vinaigre de cidre ou de vin rouge + 1 c. à thé (5 ml) de sucre

Équivalences poids/volume

INGRÉDIENTS	POIDS APPROXIMATIF	VOLUME
Amandes	5 à 5 1/2 oz (150 à 175 g)	1 t (250 ml) entières
Beurre	1/2 lb (250 g)	1 t (250 ml)
Brisures de chocolat	12 oz (375 g)	2 t (500 ml)
Cacao	2 oz (60 g)	1/3 t (80 ml)
Cassonade	1/4 lb (125 g)	1/2 t (125 ml) tassée
Chocolat (1 carré)	1 oz (30 g)	1/4 t (60 ml) râpé
Crème sure	8 oz (250 g)	1 t (250 ml)
Farine à gâteau et à pâtisserie	3 1/2 oz (100 g)	1 t (250 ml)
Farine tout usage	4 oz (125 g)	1 t (250 ml)
Fécule de maïs	1/4 oz (7 g)	1 c. à tab (15 ml)
Fromage à la crème	7 1/2 oz (225 g)	1 t (250 ml)
Fromage cheddar	4 oz (125 g)	1 t (250 ml) râpé
Fromage parmesan	1/2 oz (15 g)	1/4 t (60 ml) râpé finement
Gélatine (1 sachet)	1/4 oz (7 g)	1 c. à tab (15 ml)
Légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.)	6 1/2 oz (195 g)	1 t (250 ml) sèches; 2 1/2 t (625 ml) cuites
Miel liquide	3 1/2 oz (100 g)	1/3 t (80 ml)
Noix de coco	3 1/2 oz (100 g)	1 1/3 t (330 ml) râpée
Noix de Grenoble et pacanes (écalées)	4 oz (125 g)	1 t (250 ml) hachées finement ou moulues; 3/4 t + 2 c. à tab (210 ml) hachées grossièrement
Pain (1 tranche)	1 1/2 oz (40 g)	1/2 t (125 ml) de croûtons; 3/4 t (180 ml) de mie de pain frais émiettée
Pâtes courtes (penne, macaronis, etc.)	8 oz (250 g)	2 1/2 t (625 ml) non cuites; 8 t (2 L) cuites
Pignons	2 oz (60 g)	1/2 t (125 ml)
Riz à grain long	7 oz (200 g)	1 t (250 ml) non cuit; 3 t (750 ml) cuit
Sucre glace	1/4 lb (125 g)	1 t (250 ml)
Sucre granulé	1/4 lb (125 g)	1/2 t (125 ml)
Yogourt nature	5 1/2 oz (175 g)	1 t (250 ml)

Équivalences poids/volume

FRUITS	POIDS APPROXIMATIF	VOLUME
Ananas (1 moyen)	2 lb (1 kg)	3 t (750 ml) en cubes de 1 po (2,5 cm)
Banane (1 moyenne)	6 oz (180 g)	1/3 t (80 ml) en purée; 3/4 t (180 ml) en tranches
Bleuets	1 lb (500 g)	3 t (750 ml) entiers; 2 1/2 t (625 ml) légèrement écrasés
Canneberges	12 oz (375 g)	3 t (750 ml) entières; 2 1/2 t (625 ml) légèrement écrasées
Canneberges séchées	4 oz (125 g)	1 t (250 ml)
Cantaloup (1 moyen)	2 lb (1 kg)	2 t (500 ml) en boules
Cerises	1 lb (500 g)	2 1/2 t (625 ml) entières
Citron (1 moyen)	6 oz (180 g)	1/3 t (80 ml) de jus; 2 c. à thé (10 ml) de zeste haché finement
Fraises	1 lb (500 g)	4 t (1 L) entières; 2 t (500 ml) légèrement écrasées
Framboises	1 lb (500 g)	4 t (1 L) entières; 2 t (500 ml) légèrement écrasées
Lime (1 moyenne)	3 oz (90 g)	3 c. à tab (45 ml) de jus; 1 1/2 c. à thé (7 ml) de zeste haché finement
Mangue (1 moyenne)	11 oz (330 g)	1 t (250 ml) en tranches; 1 1/2 t (375 ml) en cubes
Melon d'eau	2 lb (1 kg)	6 t (1,5 L) en cubes
Melon miel (1 moyen)	4 lb (2 kg)	4 t (1 L) en boules
Mûres	6 oz (180 g)	1 1/2 t (375 ml) entières
Orange (1 moyenne)	10 oz (300 g)	1/2 t (125 ml) de jus; 1 c. à tab (15 ml) de zeste haché finement; 1/2 t (125 ml) de suprêmes
Pamplemousse rose (1 moyen)	16 oz (500 g)	1 t (250 ml) de jus; 1 t (250 ml) de suprêmes
Pêche (1 moyenne)	4 oz (125 g)	1 t (250 ml) en tranches; 3/4 t (180 ml) hachée
Poire (1 moyenne)	4 oz (125 g)	1 t (250 ml) en tranches; 3/4 t (180 ml) hachée
Pomme (1 moyenne)	6 oz (180 g)	1 t (250 ml) en tranches; 2/3 t (160 ml) hachée
Prune (1 moyenne)	1 2/3 oz (50 g)	1/4 t (60 ml) hachée
Raisins secs	6 oz (180 g)	1 t (250 ml)
Rhubarbe (1 branche)	3 oz (90 g)	1/2 t (125 ml) en morceaux de 1 po (2,5 cm)

Température et cuisson des viandes, volailles, poissons et fruits de mer

TEMPÉRATURE AU THERMOMÈTRE OU TEMPS DE CUISSON		
Agneau	Saignant Rosé À point	145 °F (63 °C) 155 °F (68 °C) 160 °F (70 °C)
Bœuf	Saignant À point Bien cuit	145 °F (63 °C) 160 °F (70 °C) 170 °F (77 °C)
Crevettes	Grosses, crues	3 min par côté
Pétoncles	Gros, crus	2 min par côté
Poisson	En darnes ou en filets	10 à 12 min par 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
Porc	Rosé Bien cuit	160 °F (70 °C) 170 °F (77 °C)
Poulet	Entier En morceaux Haché	180 °F (82 °C) 170 °F (77 °C) 160 °F (70 °C)
Veau	À point Bien cuit	160 °F (70 °C) 170 °F (77 °C)
Viandes hachées	Toutes, sauf volailles	150 °F (65 °C)

Équivalences poids/volume

LÉGUMES	POIDS APPROXIMATIF	VOLUME
Asperges (1 botte/environ 16)	1 lb (500 g)	4 t (1 L) en morceaux de 1 po (2,5 cm)
Aubergine (1 moyenne)	1 lb (500 g)	2 1/2 t (625 ml) en dés
Betterave (1 moyenne)	6 oz (180 g)	1 t (250 ml) en tranches; 2/3 t (160 ml) en dés
Brocoli (1 pied)	1 lb (500 g)	3 1/2 t (875 ml) défait en bouquets
Carotte (1 moyenne)	3 1/2 oz (100 g)	1/2 t (125 ml) en tranches ou râpée grossièrement; 1/3 t (80 ml) en petits dés
Céleri (1 branche)	2 oz (60 g)	1/2 t (125 ml) en tranches
Céleri-rave (1 petit)	1 1/2 lb (750 g)	6 t (1,5 L) râpé; 4 t (1 L) en morceaux
Champignons (1 barquette)	7 1/2 oz (227 g)	3 t (750 ml) en tranches ou hachés
Chou (1 moyen)	2 lb (1 kg)	8 t (2 L) râpé
Chou-fleur (1 gros)	2 lb (1 kg)	4 t (1 L) défait en bouquets
Concombre (1 moyen)	8 oz (250 g)	2 t (500 ml) en tranches ou en dés
Courge musquée ou poivrée (1 moyenne)	2 lb (1 kg)	4 t (1 L) en dés; 2 t (500 ml) en purée
Courgette (1 moyenne)	6 oz (180 g)	1 t (250 ml) en tranches
Épinards (1 sac)	10 oz (284 g)	6 t (1,5 L) crus et déchiquetés; 1 1/2 t (375 ml) cuits
Fenouil (1 petit)	12 oz (375 g)	2 1/2 t (625 ml) en tranches fines
Laitue Boston (1 moyenne)	8 oz (250 g)	6 t (1,5 L) déchiquetée
Laitue frisée (1 moyenne)	16 oz (500 g)	10 t (2,5 L) déchiquetée
Laitue romaine (1 petite)	16 oz (500 g)	10 t (2,5 L) déchiquetée
Oignon jaune (1 moyen)	3 1/2 oz (100 g)	1/2 t (125 ml) haché
Oignon vert (1)	1/2 oz (15 g)	2 c. à tab (30 ml) en tranches fines
Panais (1 moyen)	4 oz (125 g)	3/4 t (180 ml) en tranches ou haché
Poireau (1 moyen)	6 oz (180 g)	1 1/2 t (375 ml) en tranches fines
Poivron (1 moyen)	8 oz (250 g)	1 t (250 ml) en lanières; 3/4 t (180 ml) haché
Pomme de terre (1 moyenne)	6 oz (180 g)	1 1/3 t (330 ml) en dés; 1/2 t (125 ml) en purée
Rutabaga (1 moyen)	2 lb (1 kg)	4 t (1 L) en dés
Tomate (1 moyenne)	6 oz (180 g)	1 t (250 ml) hachée

Substitution de moules

Un moule à cheminée (de type Bundt) de 10 po (25 cm) de diamètre x 3 1/2 po (9 cm) de profondeur	Deux moules ronds de 8 po (20 cm) de diamètre x 2 po (5 cm) de profondeur
Un moule rond de 10 po (25 cm) de diamètre x 2 po (5 cm) de profondeur	Un moule carré de 9 po (23 cm) de côté x 2 po (5 cm) de profondeur
12 moules à muffins	Un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm) **OU** Un moule rond de 9 po de diamètre (23 cm) x 1 1/2 po (4 cm) de profondeur **OU** Un moule carré de 8 po de côté (20 cm) x 1 1/2 po (4 cm) de profondeur
Un moule rond de 9 po (23 cm) de diamètre x 2 po (5 cm) de profondeur	Deux moules ronds de 8 po (20 cm) de diamètre x 1 1/2 po (4 cm) de profondeur **OU** Un moule carré de 8 po (20 cm) de côté x 2 po (5 cm) de profondeur

À noter: Les temps de cuisson peuvent varier selon le moule utilisé et l'épaisseur de la pâte. En règle générale, plus la pâte est épaisse, plus on doit la cuire, et inversement.

25 000 FOIS MERCI...

À Jean Paré, éditeur, avec qui réaliser des livres est une véritable partie de plaisir.

À Mathieu de Lajartre, coordonnateur de la production, pour son efficacité, sa compréhension et son souci du travail bien fait, qualités ô combien nécessaires au bon fonctionnement d'un tel projet.

À Marie-Annick Lalande, coordonnatrice au contenu, pour qui les archives «coupdepouciennes» n'ont plus de secret. Merci pour ta rigueur et ta bonne humeur!

À Marie-Josée Forest, directrice artistique, qui a fait souffler un vent nouveau sur nos trucs et nos photos. Ta créativité et ton sens de l'innovation ont ravi tous ceux et celles qui ont travaillé sur ces pages.

À Pierrette Dugal, Diane Grégoire et Edith Sans Cartier, pour la révision, la correction et les mille et une petites vérifications. Ces travailleuses de l'ombre ne récoltent jamais suffisamment de mercis, à mon avis.

À toute l'équipe du magazine *Coup de pouce*, et tout particulièrement à Louise Faucher, responsable du secteur Cuisine, dont le savoir-faire et l'expertise culinaires rayonnent tant dans les pages du magazine que dans celles de ce livre. Vous seriez étonnés de découvrir à quel point cette travailleuse de l'ombre (une autre!) a contribué à l'évolution des habitudes alimentaires des Québécois.

Enfin, merci à Francine Tremblay et à Pierre Marcoux, de Médias Transcontinental, pour leur confiance.

INDEX

Crème et lait

Crêpes

Desserts

Barres et carrés

Biscuits

Confiseries

Desserts glacés

Fruits

Gâteaux

Mousses, flans et poudings

Muffins et pains-gâteaux

Tartes

Divers

Entrées et hors-d'œuvre

Fromage

Fruits

Huiles, beurre et matières grasses

Légumes

Mijoteuse

Noix et graines

Œufs

Pains

Pâtes et pizzas

CRÉDITS PHOTOS

Premières pages

©iStockphoto.com/Ed O'Neil (mains et pâte)

©iStockphoto.com/Rich Legg (muffins)

©iStockphoto.com/ Alexander Shalamov (mains et emporte-pièce)

Marie-Reine Mattera (Mélanie Thivierge)

Trucs

truc 001 ©iStockphoto.com/ Stefano Tiraboschi; Transcontinental Transmédia (spaghetti)

trucs 005, 352 ©iStockphoto.com/ Susan Trigg

truc 006 ©iStockphoto.com/ Robyn Mackenzie

trucs 007, 010, 027, 033, 049, 085, 103, 109, 118, 119, 130, 133, 151, 159, 160, 161, 162, 164, 172, 191, 199, 204, 220, 226, 244, 245, 279, 280, 320, 326, 327, 345, 351, 358, 364, 409, 416, 422, 439, 450, 474, 495 Transcontinental Transmédia

truc 011 ©iStockphoto.com/ Barry Gregg

trucs 012, 168 ©iStockphoto.com/ Elena Elisseeva

truc 016 ©Bichon/photocuisine/ Corbis

trucs 017, 105, 373 ©iStockphoto.com/ Suzannah Skelton

trucs 021, 121, 145, 256, 382 ©iStockphoto.com/ Elena Schweitzer

trucs 025, 071, 091, 124, 148, 190, 193, 288, 290, 319, 360, 386, 395, 423, 427, 458, 492 Tango Photographie

truc 026 ©iStockphoto.com/ Ed O'Neil

trucs 028, 039 ©iStockphoto.com/ Felinda

truc 029 ©iStockphoto.com/ Emilia Stasiak

truc 034 ©iStockphoto.com/ Kristian Septimius Krogh

truc 037 ©iStockphoto.com/ Chiya Li; Transcontinental Transmédia (étapes)

truc 038 ©iStockphoto.com/ Serdar Yagci

truc 043 ©iStockphoto.com/ Liza McCorkle

trucs 047, 132, 212, 309, 366, 376, 410, 484, 494 Edward Pond

truc 048 ©iStockphoto.com/ Hande Yüce

trucs 050, 206, 270, 295, 308, 359, 370, 372, 449 ©iStockphoto.com/Marcelo Wain

trucs 051, 261 ©iStockphoto.com/ Valentyn Volkov

trucs 055, 229 ©iStockphoto.com/ Joe Biafore

truc 056 ©iStockphoto.com/ Edd Westmacott

truc 061 ©iStockphoto.com/ Pederk

truc 067 ©iStockphoto.com/ Damir Cudic

truc 070 ©iStockphoto.com/ Kelly Cline; Transcontinental Transmédia (étapes)

truc 072 ©iStockphoto.com/ Andy Green

trucs 073, 216, 236, 434 ©iStockphoto.com/Klaudia Steiner

truc 074 ©iStockphoto.com/ Andrjuss Soldatovs

truc 078 ©iStockphoto.com/ Lynn Watson

truc 079 ©iStockphoto.com/ Danny Smythe

trucs 083, 134, 135 ©iStockphoto.com/Roman Chmiel

truc 087 ©iStockphoto.com/ Eyewave; Transcontinental Transmédia (étapes)

truc 088 ©iStockphoto.com/ Andrea Skjold; Tango Photographie (étapes)

truc 093 ©iStockphoto.com/ ShyMan

truc 094 ©iStockphoto.com/ Agisilaou & Spyrou

truc 095 ©iStockphoto.com/ Sawayasu Tsuji

truc 099 ©iStockphoto.com/ Mykola Velychko (fromage suisse)

truc 100 ©iStockphoto.com/ Sandra Caldwell

truc 102 ©Envision/Corbis; Transcontinental Transmédia (étapes)

truc 104 ©iStockphoto.com/ Doug Cannell

truc 117 ©iStockphoto.com/ Tatyana Nyshko

truc 125 ©iStockphoto.com/ Loic Bernard

truc 126 ©iStockphoto.com/ MistikaS

truc 139 ©iStockphoto.com/ Lukasphoto

truc 140 ©iStockphoto.com/ Dave White

truc 150 ©Rita Maas/Getty Images

trucs 152, 198, 241, 418 ©iStockphoto.com/MBPHOTO

truc 154 ©iStockphoto.com/ Devan Muir

trucs 158, 278, 462 ©iStockphoto.com/Ivan Mateev

truc 163 ©iStockphoto.com/ Luciano Mortula

truc 165 ©iStockphoto.com/ Fedor Kondratenko

truc 166 ©iStockphoto.com/ Gillian Mowbray; Transcontinental Transmédia (étapes)

truc 167 ©iStockphoto.com/ Wando Studios

trucs 173, 314 ©iStockphoto.com/YinYang

truc 174 ©iStockphoto.com/ Sarah McHattie

truc 176 ©iStockphoto.com/ Sheryl Griffin

truc 177 ©iStockphoto.com/YinYang; Transcontinental Transmédia (citrouille, courge spaghetti, Giraumon, courge Buttercup)

trucs 181, 182 ©iStockphoto.com/ Pidjoe

truc 187 ©iStockphoto.com/ Jorge Farres Sanchez

truc 192 ©iStockphoto.com/ Bernd Jürgens

trucs 200, 460 ©iStockphoto.com/Dan Bachman

truc 205 ©iStockphoto.com/ Caziopeia

truc 207 ©iStockphoto.com/ Monika Adamczyk

truc 211 ©iStockphoto.com/ Andrea Skjold; Tango Photographie (étapes)

truc 213 ©iStockphoto.com/ Gergana Valcheva

truc 215 ©iStockphoto.com/ Hugo Chang

trucs 222, 282, 377 ©iStockphoto.com/Yong Hian Lim

truc 227 ©iStockphoto.com/ Paradoks Blizanaca

truc 234 ©iStockphoto.com/ Scott Griessel

truc 235 Geoff George (gâteau); Edward Pond (étapes)

truc 237 ©iStockphoto.com/ Nina Shannon

truc 246 ©iStockphoto.com/ Lisa Thornberg

truc 247 ©iStockphoto.com/ Marie Fields

truc 255 ©iStockphoto.com/ Alexei Novikov

truc 260 ©iStockphoto.com/ Alison Stieglitz

truc 265 ©iStockphoto.com/ Richard Hobson

truc 271 ©iStockphoto.com/ Xyno6

truc 273 ©iStockphoto.com/ Stepan Popov

truc 281 ©iStockphoto.com/ Ron Sumners

trucs 286, 287, 289, 291 Blaine Moats; Tango Photographie (étapes)

trucs 292, 328 ©iStockphoto.com/ Jill Chen

truc 296 ©iStockphoto.com/ RTimages

truc 305 ©iStockphoto.com/ Roberto A Sanchez

truc 311 ©iStockphoto.com/ Sean Locke

truc 316 ©iStockphoto.com/ Kycstudio

truc 321 ©iStockphoto.com/ Archives

truc 322 ©iStockphoto.com/ Petko Danov

truc 332 ©iStockphoto.com/ Daniel Loiselle

truc 339 ©iStockphoto.com/ Alasdair Thomson

trucs 340, 341, 441 ©iStockphoto.com/ Vladimir Vladimirov

truc 347 ©iStockphoto.com/ Mikko Pitkänen

truc 350 Alain Sirois

truc 353 ©iStockphoto.com/ Evelin Elmest

truc 362 ©iStockphoto.com/ Yoko Bates

truc 365 ©iStockphoto.com/ Philippe Desoche

truc 371 ©iStockphoto.com/ Brian Weed

truc 374 Alain Sirois; Tango Photographie (étapes)

truc 381 ©iStockphoto.com/ Norbert Bieberstein

truc 387 ©iStockphoto.com/ Asterix0597

truc 391 ©iStockphoto.com/ AtWaG

truc 392 ©iStockphoto.com/ Arteretum

truc 394 ©iStockphoto.com/ Juan Andres Rodriguez

truc 402 ©iStockphoto.com/ TSchon

truc 403 Alain Sirois (cocktails); ©iStockphoto.com/Jo Ann Snover (parasols)

truc 411 ©iStockphoto.com/ Annett Vauteck

truc 412 ©iStockphoto.com/ Fanelie Rosier

trucs 417, 469 ©iStockphoto.com/ Kativ

truc 425 ©iStockphoto.com/ Vincent Go

truc 426 ©iStockphoto.com/ Kelly Cline

truc 428 ©iStockphoto.com/ Svetlana Kuznetsova

truc 429 ©iStockphoto.com/ Marianne McEwen

truc 430 ©iStockphoto.com/ Ju-Lee

truc 435 ©iStockphoto.com/ Radovan Kraker

truc 440 ©iStockphoto.com/ Lew Robertson

truc 442 ©iStockphoto.com/ Oleksandr Staroseltsev

truc 446 ©iStockphoto.com/ Jacob Wackerhausen; Transcontinental Transmédia (étapes)

truc 451 ©iStockphoto.com/ Barbro Bergfeldt

truc 453 ©iStockphoto.com/ Krzysztof Slusarczyk

truc 455 ©iStockphoto.com/ Luca Manieri

truc 456 Pierre Arpin; ©iStockphoto.com/Eric Delmar (sucre granulé)

truc 467 Mark Ferri

truc 470 ©iStockphoto.com/ DNY59

trucs 475, 476 ©iStockphoto.com/ Edyta Pawłowska

truc 481 ©iStockphoto.com/ Evgeniy Ayupov

truc 485 ©iStockphoto.com/ Alina Solovyova-Vincent

truc 487 ©iStockphoto.com/ Sergei Didyk

truc 488 ©iStockphoto.com/ Entienou

truc 493 ©iStockphoto.com/ Viktor Fischer

truc 496 ©iStockphoto.com/ Mikael Damkier

truc 497 ©iStockphoto.com/ Billy Lobo

truc 500 ©iStockphoto.com/ Olivier Blondeau

Recettes

Alain Sirois (pages 241, 243, 245, 247, 249, 253, 257, 259, 261, 263, 265, 267, 269, 275, 279, 291, 299, 304, 305, 309, 313, 315, 317, 319, 323, 325, 327, 331, 337, 339, 341, 345, 347, 353, 355, 363, 369)

Yvonne Duivenvoorden (pages 251, 273, 277, 287, 297, 303, 351, 359, 361)

Kevin Hewitt (page 255)

Dasha Wright (page 271)

James Baigrie (page 283)

Michael Albertsat (page 285)

James Carrier (page 289)

Blaine Moats (pages 293, 301)

Kim Cornelison (pages 294, 295)

Tango (pages 311, 321)

Mark Thomas (pages 333, 343)

Christian Lacroix (pages 335, 357, 365)

Edward Pond (pages 349, 366, 367)

Nous remercions sincèrement tous les stylistes culinaires qui ont rendu ces recettes si appétissantes: Jule Aldis, Donna Bartolini, Carol Dudar, Anne Gagné, Denyse Roussin, Lucie Richard, Claire Stancer et Claire Stubbs.

Nous remercions également les styliste accessoires qui ont apporté leur touche spéciale: Josée Angrignon, Lise Carrière, Marc-Philippe Gagné, Maggi Jones, Monique Macot, Suzan Ouellet, O.K. Props, Caroline Simon et Oksana Slavutych.

Enfin, nous remercions les magazines *Canadian Living*, *Family Circle* et *Better Homes and Gardens*, ainsi que les chefs de l'Académie Culinaire de Montréal (Pierre-Guy Bluteau, François Martel, Jean-Michel Riverin, Solène Thouin, Daniel Trottier et Francis Vallée), le Centre de production partagée de Médias Transcontinental (Montréal) et toute l'équipe du magazine *Coup de pouce* de leur collaboration.

Dernières pages

©iStockphoto.com/Stacy Able (mains et champignons)

©iStockphoto.com/Ensa (assiette jaune)

©iStockphoto.com/photo_frye (tasse de café)

Les Éditions Transcontinental
1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24e étage
Montréal (Québec) H3B 4X9
Téléphone : 514 392-9000 ou 1 800 361-5479
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez
www.livres.transcontinental.ca.
Pour bénéficier de nos tarifs spéciaux s'appliquant aux bibliothèques d'entreprise ou aux achats en gros, informez-vous au **1 866 800-2500**.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada
Vedette principale au titre :
500 astuces pour cuisiner comme les pros
(*Coup de pouce*)
Comprend un index.
ISBN 978-2-89472-406-4
1. Cuisine.
I. Titre: Cinq cents astuces pour cuisiner comme les pros.
II. Collection: Collection Coup de pouce.
TX651.C56 2009 641.5 C2009-941231-4

Rédactrice en chef de la bannière *Coup de pouce* : Mélanie Thivierge
Coordonnatrice à la rédaction : Marie-Annick Lalande
Chef de la production : Mathieu de Lajartre
Directrice artistique (intérieur et couverture) : Marie-Josée Forest
Réviseures-correctrices : Pierrette Dugal-Cochrane, Diane Grégoire, Edith Sans Cartier
Photos de la couverture avant :
©iStockphoto.com/Jill Fromer (ustensiles), Edward Pond (tarte)
Christian Lacroix (gâteau), ©iStockphoto.com/Sean Locke (planche à découper), Edward Pond (œuf)
Photos de la couverture arrière : Alain Sirois (crêpes), ©iStockphoto.com/Ed O'Neil (mains et pâte), Tango Photographie (mangue)
Impression : Transcontinental Interglobe

Imprimé au Canada

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
4e trimestre 2009
Bibliothèque et Archives Canada

Nous reconnaissons, pour nos activités d'édition, l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ). Nous remercions également la SODEC de son appui financier (programmes Aide à l'édition et Aide à la promotion).

ASSOCIATION NATIONALE DES ÉDITEURS DE LIVRES

Les Éditions Transcontinental sont membres de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)




















Des trucs sauve-la-vie, des techniques hyper efficaces, des conseils d'experts

***Coup de pouce* a regroupé dans ce livre incomparable 500 astuces qui rendent la cuisine accessible et plus facile.**

Comment réussir un rôti, apprêter le fenouil, faire une crème brûlée? Comment décortiquer le homard, choisir la poudre de cacao, détoxiquer les têtes-de-violon? Comment conserver le safran, les noix, les vinaigres? Comment concocter un kir royal, un martini, un cosmopolitain? Quoi savoir sur les prunes, le panais, le topinambour? Comment déguster les artichauts, couper le fromage, parer les suprêmes d'orange comme au resto? Voilà quelques-unes des centaines de questions auxquelles vous trouverez réponse dans ce livre dépanneur qui ne vous laissera jamais les spatules en l'air.

Une ressource inestimable pour les chefs d'un jour qui ont besoin qu'on leur prenne la main ou pour les cordons-bleus qui aiment en savoir toujours plus.

PSITT!

Pour célébrer ses 25 ans d'existence, *Coup de pouce* révèle, en 4 palmarès, 62 recettes inoubliables. Une vraie mine d'or!

29,95 $

ISBN 978-2-89472-406-4



Les Éditions Transcontinental